

Здоровый образ жизни



Следовать укрепляющему
здоровье жизненному
режиму

Научиться управлять
своими чувствами,
жить в ладу с
окружающими

Научиться
рационально
питаться

Здоровый образ
жизни - активность
человека, направленная
на сохранение
здоровья

Соблюдать советы
гигиены, сформировать
ответственное
гигиеническое
поведение

Негативно относиться
к вредным привычкам

Уважать физическую
культуру, заниматься
спортом



Здоровый образ жизни - это деятельность,
активность людей, направленные на
сохранение и улучшение здоровья.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВ

ВОДЫ НЕ БОЙСЯ - ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

руки надо мыть с мылом:
перед едой;
после прикосновения к животным;
после посещения туалета;
после всякого загрязнения.
то убережет вас от болезней.



После пасты всем на диво
зубы чисты и красивы!
Зубы надо чистить
обязательно утром и вечером
перед сном.

Никогда не предлагай
другому и не бери чужую
зубную щетку и расческу,
не делись косметикой и
другими предметами
личной гигиены, одеждой
и обувью.



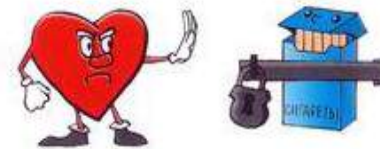
СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури!
Дым от сигарет
легкие, затрудняет
дыхание и
желтеют зубы.
внешняя
привлекательность.



Береги свои
глаза, при
чтении
держи
книгу на
расстоянии
35-40 см от
глаз.
Длительность просмотра
телевизора и работы с
компьютером не более 30-45
минут. Необходим перерыв.



СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОККОЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стулья и сиденья должны быть подобраны под рост. Наклонная спинка обеспечивает оптимальное положение для расслабления позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мышцы спины. Высота сидения должна быть на уровне локтей, ноги полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте образуют ноги и предплечья в приблизительно 90°.

СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,



Правила здорового образа жизни



*воспитание
с раннего детства
здоровых
привычек и
навыков*



*окружающая
среда:
безопасная и
благоприятная
для обитания*



*отказ от вредных привычек:
курения,
наркотиков,
алкоголя*

здоровое питание



*движения: физически
активная жизнь*

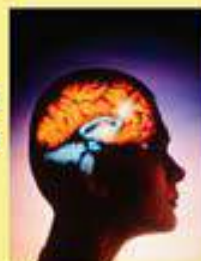


*гигиена
организма:
соблюдение
правил
личной
гигиены*

*эмоциональное
самочувствие*



*интеллектуальное
самочувствие*



*духовное
самочувствие*



Компоненты здорового образа жизни

