

Памятка «Основные принципы здорового образа жизни»

Чтобы жизнь была в радость и жизненные трудности проходить с легкостью нужно поддерживать здоровый образ жизни. Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно, для этого нужно соблюдать несколько основных принципов.

Хорошо высыпайтесь

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения.

- Выспаться взрослому человеку необходимо 9-10 часов (в зависимости от возраста).
- ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток, овощ или фрукт.
- перед сном нужно проветрить помещение.
- спальное место вам должно быть комфортно.
- кроме того, не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.
- для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.



Соблюдайте правила личной гигиены



Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

Правильно организуйте и соблюдайте режим дня

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. В режиме дня время нужно распределить на учебу (работу), отдых, прогулку (но обязательно и активного) и сон.



Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

На зарядку становись!

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет Ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.

Режим питания нарушать нельзя!

Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

- ▣ Питание должно быть не менее 4 раз в день.
- ▣ Не менее 3 раз в день школьник должен получать горячие блюда.
- ▣ Употреблять 1,5 литров жидкости.
- ▣ Принимать пищу в определенное время
- ▣ Не передать!



Откажитесь от вредных привычек!

Здоровый образ жизни с вредными привычками невозможно представить. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на жизни человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Спорт – залог красоты и здоровья!

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!

