

ПРАВИЛА здорового образа жизни

Правильное
питание



Чистая вода



Движение -
жизнь



Вредные
привычки



Режим
отдыха и сна



Электро-
магнитные
поля



Свежий
воздух



Закаливание



Позитивный
настрой



**Здоровому
всё здорово**



ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного психического,
физического и социального благополучия (из определения)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -
это наука о том, как жить сегодня, чтобы
иметь шансы увидеть завтра



Здоровье – самый лучший друг,
Оно у каждого вокруг.

Кто любит спортом заниматься
И утром бодрым просыпаться.
Кто любит фруктов много есть,
Ведь витаминов в них не счесть!
Здоров лишь тот, кому не лень
Гулять на воздухе весь день.
Здоровье будет пусть у всех!
Здоровье – это наш успех!
Мы знаем это лучше всех!!!



Государственное учреждение образования
«Дошкольный центр развития ребёнка №7
г. Волковыска»

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**



Памятка здорового человека

- ✚ Вовремя ложиться спать;
- ✚ Ежедневно делать зарядку;
- ✚ Вовремя питаться;
- ✚ Планировать свой день;
- ✚ Следить за личной гигиеной;
- ✚ Быть чистым и опрятным;
- ✚ Хорошо говорить и думать о людях;
- ✚ Радоваться своим успехам и успехам других людей.

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

Полезные советы

Не курите
сигареты, не
употребляйте
алкоголь и
другие
наркотики.

Обливайтесь
холодной водой
по утрам.
Горячее купание
всегда
заканчивайте
холодным.

Желайте людям
здоровья.

Рано ложитесь и
рано вставайте.

Питайтесь
здоровой
пищей, это даст
вам силу, а
мыслям
ясность.

Делайте зарядку,
развивая своё
тело, вы
развиваете свой
ум.

Бегайте по утрам.



Отказ от вредных привычек

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. К вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя и психоактивных веществ.

75% людей имеют зависимость от алкоголя и курения, но мало кто задумывается, что алкоголь и курение — страшные яды, которые становятся главной причиной проблем со здоровьем у людей всех возрастов. Вредные привычки влияют на физическое и психическое состояние, а также приводят к проблемам с деньгами и потере работы, семьи и друзей.

Как же влияют алкоголь и курение на Ваше здоровье? Вредные привычки – причина более 200 болезней, поэтому зависимые от алкоголя и курения люди живут на 10-15 лет меньше. Злоупотребление алкоголем разрушает клетки печени, приводит к алкогольной зависимости, влияет на здоровье сердца и мозга. Курение ослабляет иммунитет, вызывает хронические болезни легких и даже рак, увеличивает риск ранней смерти. Поэтому, если отказаться от вредных привычек, снижается риск появления рака и диабета, улучшается кровообращение. Организм становится крепче и здоровее, а человек — сильнее и счастливее.

Помните, что курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Откажитесь от алкоголя и курения, чтобы укрепить Ваше здоровье и избежать страшных последствий. Занимайтесь спортом, придерживайтесь сбалансированной диеты, проводите больше времени на свежем воздухе. Благодаря этому Вы сохраните здоровье, станете счастливыми и успешными.