

Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.



ЗДОРОВЬЕ БЫВАЕТ РАЗНОЕ



МБУК «Центр культуры и досуга»
ЗАТО Видяево

«Доктор Градусник
советует»



Видяево
2021

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!



Слагаемые здоровья:

- Возможность вести здоровый образ жизни зависит:
- от состояния здоровья;
 - от условий обитания (климат, жилище);
 - от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
 - от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
 - от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король. Имел он много золота, Но был совсем больной. Он очень мало двигался И очень много ел.

«Пирамида здорового питания»



Мы – то, что мы едим

И каждый день, и каждый час Все больше он толстел. Одышка и мигрени Измучили его. Плохое настроение Типично для него. Он раздражен, капризен – Не знает почему. Здоровый образ жизни был незнаком ему. Росли у него детки. Придворный эскулап Микстурами, таблетками Закармливать их рад.

Больными были детки И слушали его. И повторяли детство Папаши своего.

Волшебник Валеолог Явился во дворец. И потому счастливый У сказки сей конец. Волшебник Валеолог Сказал: «Долой врача!» Вам просто не хватает Прыгучего мяча.



Вам надо больше двигаться, В походы, в лес ходить И меньше нужно времени В столовой проводить. Вы подружитесь с солнцем, Со свежим воздухом, водой. Отступят все болезни, Промчатся стороной. Несите людям радость, Добро и сердца свет. И будете здоровы Вы много-много лет.

