

Помните!

Чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.



Организация

ГАУ АО «Белогорский
социально-реабилитационный
центр
для несовершеннолетних.»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Designed by Яковлева О.С.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

-жизнедеятельность человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью питания, физической подготовки, морального настроя отказа от вредных привычек.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
НАЧИНАЕТСЯ С ЧИСТОТЫ!
СОДЕРЖИ В ЧИСТОТЕ
СВОЕ ТЕЛО, ОДЕЖДУ И ЖИЛИЩЕ!**

Гигиена тела—первый индикатор культуры человека. Если ты не ухаживаешь за собой, это сразу становится заметным. Наше тело—это хорошо отлаженный механизм.



Личная гигиена—важнейшая профилактическая мера, которая позволит поддержать красоту и здоровье тела. Гигиена тела подразумевает уход за лицом, состоянием полости рта, за волосами,

руками, ногами, кожей в целом. Самое очевидное правило—ежедневный душ с использованием мочалки и моющих средств.

Жилище человека—

модель его здоровья.

Поэтому давайте

следить за ним с любовью.

Ведь, если поселился

в жилище беспорядок,

то значит, в организме

есть много неполадок.

Хотите жить без хворей?

Счастливо жить хотите?

Немедленно в жилище

порядок наведите!



РЕЖИМ ДНЯ—ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Режим дня школьника—это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.



ДЕЛАЙТЕ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ

Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности.

После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение.

Утренняя зарядка—лучшее начало дня, которое, в конечном итоге, влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

