

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»:

Правильное, сбалансированное питание:

- Пейте чистую воду;
- Сократите количество сладостей в рационе;
- Питайтесь разнообразно;
- Не стоит ни голодать, ни переедать.

Физическая активность:

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, и другим проблемам. Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой, пешей прогулкой.

Гигиенический уход

- Поддерживайте в чистоте предметы личной гигиены, одежду, обувь;
- Следите за здоровьем зубов;
- Соблюдайте регулярные водные процедуры;
- Поддерживайте чистоту в доме.



«КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ»

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»:

Правильное, сбалансированное питание:

- Пейте чистую воду;
- Сократите количество сладостей в рационе;
- Питайтесь разнообразно;
- Не стоит ни голодать, ни переедать.

Физическая активность:

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, и другим проблемам. Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой, пешей прогулкой.

Гигиенический уход

- Поддерживайте в чистоте предметы личной гигиены, одежду, обувь;
- Следите за здоровьем зубов;
- Соблюдайте регулярные водные процедуры;
- Поддерживайте чистоту в доме.



«КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ»

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»:

Правильное, сбалансированное питание:

- Пейте чистую воду;
- Сократите количество сладостей в рационе;
- Питайтесь разнообразно;
- Не стоит ни голодать, ни переедать.

Физическая активность:

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, и другим проблемам. Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой, пешей прогулкой.

Гигиенический уход

- Поддерживайте в чистоте предметы личной гигиены, одежду, обувь;
- Следите за здоровьем зубов;
- Соблюдайте регулярные водные процедуры;
- Поддерживайте чистоту в доме.



Соблюдение режима дня:

Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра.



Укрепление иммунитета:

Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением.

Эмоциональный настрой:

- Не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить;
- Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты;
- Не держите зла, отпустите все обиды;
- Меньше общайтесь с неприятными людьми.

Отказ от вредных привычек:

Сюда относятся не только курение, алкоголизм, наркомания, но и игромания, шопоголизм, переедание, обгрызание ногтей и т.д. Всё это в той или иной степени негативно отражается на здоровье человека.

«Движение – кладовая жизни»

Плутарх



Составитель: заведующий ЭЧЗ Смирнова Е.Д.

Соблюдение режима дня:

Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра.



Укрепление иммунитета:

Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением.

Эмоциональный настрой:

- Не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить;
- Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты;
- Не держите зла, отпустите все обиды;
- Меньше общайтесь с неприятными людьми.

Отказ от вредных привычек:

Сюда относятся не только курение, алкоголизм, наркомания, но и игромания, шопоголизм, переедание, обгрызание ногтей и т.д. Всё это в той или иной степени негативно отражается на здоровье человека.

«Движение – кладовая жизни»

Плутарх



Составитель: заведующий ЭЧЗ Смирнова Е.Д.

Соблюдение режима дня:

Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра.



Укрепление иммунитета:

Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением.

Эмоциональный настрой:

- Не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить;
- Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты;
- Не держите зла, отпустите все обиды;
- Меньше общайтесь с неприятными людьми.

Отказ от вредных привычек:

Сюда относятся не только курение, алкоголизм, наркомания, но и игромания, шопоголизм, переедание, обгрызание ногтей и т.д. Всё это в той или иной степени негативно отражается на здоровье человека.

«Движение – кладовая жизни»

Плутарх



Составитель: заведующий ЭЧЗ Смирнова Е.Д.