



### **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.

Не передай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.

Не переутомляйся умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.

Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.

Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.

Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

### **10 золотых правил сохранения здоровья:**

1. Двигательная активность, спорт делают человека сильным, ловким, выносливым, работоспособным.
2. Личная гигиена помогает защитить человека от различных заболеваний, в том числе и инфекционных.
3. Закаливание организма делает человека устойчивым к изменениям температуры окружающей среды.
4. Правильное питание обеспечивает организм всеми необходимыми веществами.
5. Соблюдение режима дня помогает правильно организовать свой день, чередуя труд с отдыхом.
6. Правильное экологическое поведение защищает организм от загрязнений окружающей среды.
7. Правильное формирование отношений с окружающими людьми для сохранения здоровья нервной системы.
8. Отсутствие вредных привычек. Курению, алкоголю, наркотикам – нет. Это защитит от опасных и смертельных заболеваний.
9. Соблюдение правил безопасного поведения на дорогах, в школе, дома для защиты от травм.
10. Ваше здоровье – в ваших руках.