ГУО «Учебно-педагогический комплекс

Прусский детский сад – средняя школа»

«Я, Ты, Он, Она – мы здоровая семья»



аг. Прусы, 2021

 Вести здоровый образ жизни — это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья. Чтобы образ жизни был здоровым, необходимо выполнять правила:



**«Организуйте свой режим дня»**

   Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и тоже время. Организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

**«Больше двигайтесь»**

   Утро начинай с водных процедур и сделай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2 – 3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды.

**«Питайтесь правильно»**

    Для вашего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пейте натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 4-х стаканов в день.

 Без правильного питания не может быть полного и длительного здоровья. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.

**«Берегите зрение»**

 Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда ты смотришь телевизор, отойди на 4 шага от экрана, сядь удобно, во время рекламы отвлекись. Не увлекайся работой за компьютером. В любом случае, у экрана проводить не более 2 часов.

Чтобы глаза были здоровыми необходимо:

- Читать при хорошем освещении (свет должен падать с левой стороны)

• Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см.

• Необходимо давать глазам отдых каждые 30 минут (для этого поднимайте глаза и вглядывайтесь в отдаленные объекты).

- Не следует долго смотреть на яркие и блестящие поверхности, читать лежа.

**«Берегите зубы»**

     Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач-стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год.

**«Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером»**

• Держите голову прямо, не наклоняйтесь,

• Плечи должны быть расслабленны и слегка отведены назад,

• Нижняя часть спины должна прижиматься к спинке стула,

• Ноги должны доставать до пола.

Правильная посадка помогает лучше учиться, меньше уставать, быть стройным и красивым.

**«Чтобы уберечься от инфекционных заболеваний»**

Пить только бутилированную или кипяченную воду,

Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета,

Соблюдать личную гигиену,

**«Здоровый сон – залог здоровья»**

    Спать надо не менее 8 часов, именно столько необходимо для отдыха клеток мозга.

**«Закаливание»**

 Ежедневно занимайся закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.

**«Откажитесь от вредных привычек»**

Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.

**«Не совершайте плохих поступков»**

     Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!

***СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ - ОДИН ИЗ*** ***ЭЛЕМЕНТОВ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА***