

## 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



МБОУ  
«Средняя общеобразовательная школа №15»



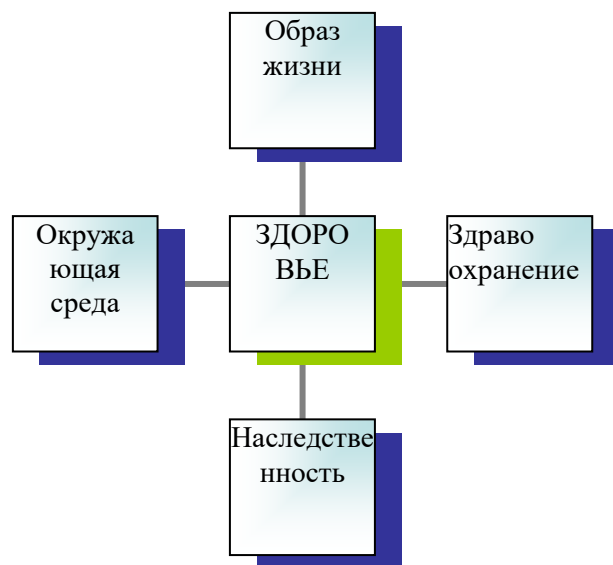
# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Арзамас - 2014

**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.).

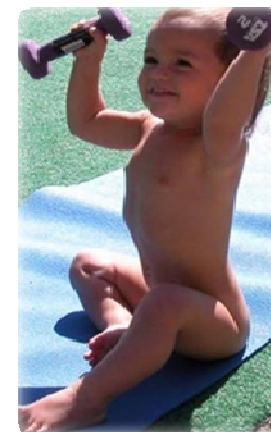
### СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

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