

Подумайте, чего хотите ВЫ?

Прислушайтесь, что скажет
сердце.

И разум ваш какой вам даст совет?

Силен ты или слаб?

Свободен или раб?



Нам помогают:

Физическая культура

Положительные
эмоции

Рациональное
питание

З О Ж

Отказ от
вредных
привычек

Экологическое
сознание

Личная гигиена

*Благополучие твоей
жизни зависит от
твоего здоровья,
трудоспособности,
созидательной энергии,
образования и культуры.*

**Твое здоровье – в
твоих руках!**



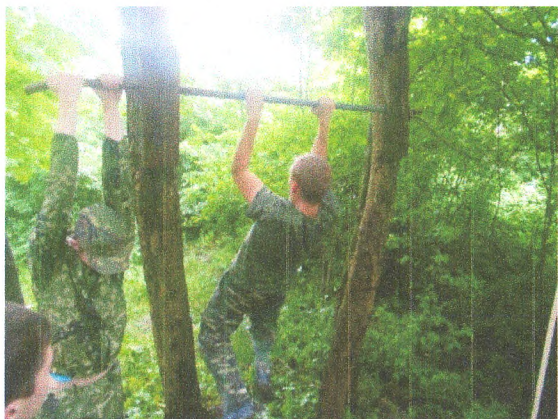
Муниципального общеобразовательного автономного
учреждения средней общеобразовательной
школы № 17 им.Н.К.Киянова х. Ляпино
муниципального образования
Новокубанский район

**Школа –
территория здоровья**



**Здоровье - это
ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ ВЫБОР**

МОАУСОШ № 17 им.Н.К.Киянова х.Ляпино



Хочешь быть здоровым и успешным?

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

Для того, чтобы быть здоровым каждый должен заботиться об укреплении своего здоровья.

1. Прежде всего, необходимо соблюдать режим дня, в основе которого лежит чередование труда, отдыха и приема пищи.
2. Без правильного питания не может быть полного и длительного здоровья. Включайте в свой рацион разнообразную пищу, чаще употребляйте фрукты и овощи, не увлекайтесь солью и сахаром.
3. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
4. 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).
5. Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером:
 - Держите голову прямо, не наклоняйтесь,
 - Плечи должны быть расслаблены и слегка отведены назад



«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы»

ТВОЯ ЖИЗНЬ
—
ТВОЙ ВЫБОР