

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Выполнила: ученица 3 класса
Луценко Кристина,
Учитель : Гончарова Н.М.
МОУ «Восточненская СОШ»

1. СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ!

- Содержи в порядке своё тело, одежду и жилище.
- Конечно, надо не только умываться, но и регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор.
- Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

2. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!

- Здоровое питание - одна из основ здорового образа жизни.
- Питание считается здоровым, если:
- Оно разнообразное;
- Богато овощами и фруктами;
- Регулярное;
- Питание без спешки.

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ



3. СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ.

Учёба в школе, выполнение домашних заданий - серьёзный труд.

Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. Не увлекайся телевизором чересчур. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения.

ВКЛЮЧАЙ В СВОЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ ПРОГУЛКИ,
ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЧТЕНИЕ КНИГ.



**ЧЕРЕДУЙ
ТРУД
И ОТДЫХ**

Автор темы Е. С. Полтораки
Художник Е. А. Сидорова
Редактор Е. Ю. Платунова

ВНИИЗОЖ
Минздрава СССР
Москва — 1987 г.

Л—71155 от 20.2.1987 г. Зак. 7834 Тираж 60000 экз.
Инд. 6272. Формат 60×90/8. Объем 0,75 п. л.
Уд. изд. л. 0,74. Цена 20 коп.
Тираспольская фабрика офсетной печати
Госкомиздата АССР, г. Тирасполь,
Ул. 25 Октября, 99.

4. БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ!

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому:

- ⦿ Утром делай зарядку;
- ⦿ Почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе;
- ⦿ Занимайся физическим трудом, физкультурой. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире.

5. НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

Самые вредные привычки - это курение, употребление спиртного и наркотиков.

- Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт при любой работе, плохо справляется с учёбой, чаще болеет.
- Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.
- Наркотик нарушает работу мозга и всего организма.

Чтобы сохранить здоровье, никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам.

УВАЖАЕМЫЕ, ДРУЗЬЯ!

Вести здоровый образ жизни - это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: соблюдать чистоту, правильно питаться, сочетать труд и отдых, много двигаться, не иметь вредных привычек.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ!