

Візьми з собою знання, отримані на наших зустрічах, та поради «Путівника здоров'я», який ти зараз тримаєш в руках.

Вони допоможуть тобі приймати вірні рішення, долати труднощі, вдало обходити «підводні рифи й течії», якими наповнене «життєве море».

Будь наполегливим та впевненим у своєму успіху!

Хай щастить тобі на шляху до власного здоров'я!

**Бути здоровим -
модно, стильно,
красиво, класно!**



Нижньоланнівський НВК

«Разом до
здоров'я»

Нижньоланнівський НВК.



школа

Привіт!

Ти – молодий, завзятий і кмітливий. Ти сповнений сил та енергії.

Щодня ти пізнаєш життя, відкриваєш для себе світ і розкриваєш світу себе.

Уже сьогодні ти тримаєш у власних руках своє майбутнє. І лише ти сам відповідальний за нього.

Із кожним роком усе більше і більше свідомої, прогресивної молоді, відповідальної за себе та своє життя, обирає здоровий спосіб життя, спрямовує свої зусилля на збереження та зміцнення свого здоров'я. Адже саме здоров'я є тим чарівним ключем, який відчиняє двері можливостей до чогось прагнути і чогось досягати, омріювати і здійснювати, реалізовувати й розвивати себе, встановлювати орієнтири майбуття...

Здоров 'я - це нічого, але все без здоров 'я - ніщо.

Здоров'я - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не відсутність хвороб або фізичних вад.

Що таке здоровий спосіб життя?

Це такий спосіб життя, який зберігає здоров'я.

Які основні складові здорового способу життя?

Фізкультура – це і біг, і ранкова зарядка, і різноманітні види спорту: аеробіка, фітнес, туризм тощо.

Здорове харчування.

Особиста гігієна, режим навчання та відпочинку.

Загартування.

Яка поведінка псує здоров'я?

Вживання алкоголю.

Тютюнопаління.

Вживання наркотиків.

Що таке здорове харчування?

Це режим харчування, до якого входять гарячі страви (2 – 3 рази на день), фрукти й овочі.

Як можна загартовуватися?

Починати з умивання холодною водою.

Влітку не забувати ходити на природі босоніж.

Приймати контрастний душ та обливатися холодною водою.

Спати з відчиненою кватиркою цілий рік.

Не забувати, що загартування дають також баня та сауна.

