

# Растем здоровыми

10 правил здорового образа жизни



**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

# Здоровый Образ Жизни.



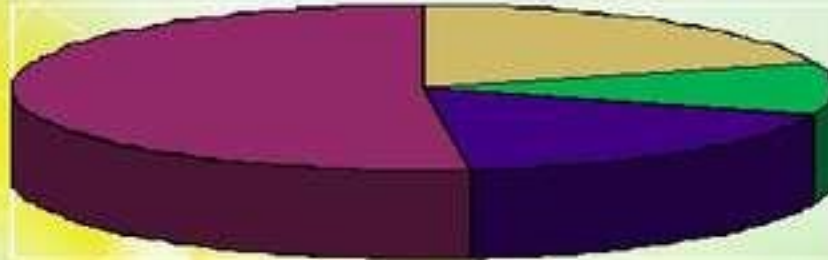
**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**



# От чего зависит здоровье



- Окружающая среда 20%
- Помощь здравоохранения 10%
- Наследственность 18%
- Образ жизни 52%

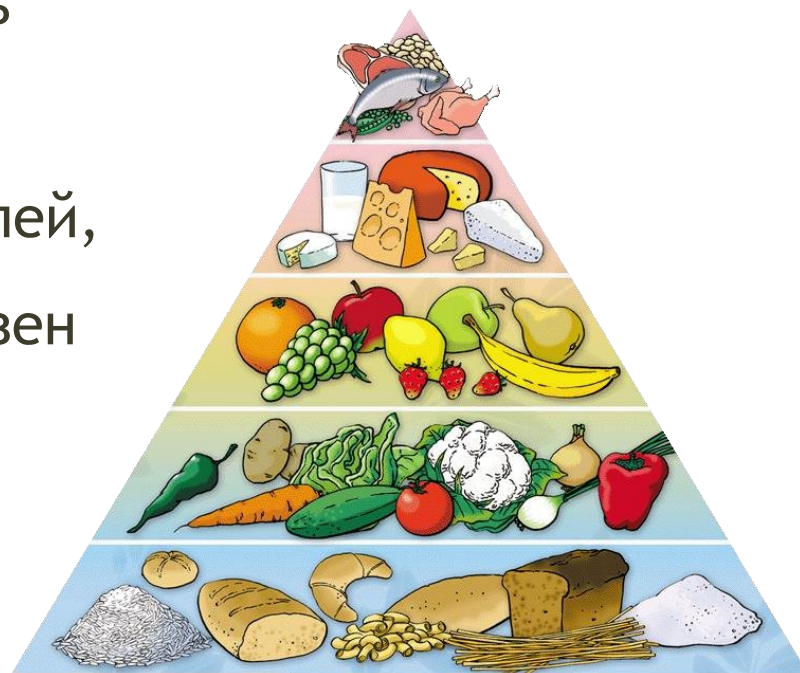
# Что такое здоровый образ жизни?

- Здоровый образ жизни – это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие.



# Здоровое питание.

- Здоровое питание - это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия.
- Для нашего организма очень важно получать с пищей необходимое для организма количество белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и воды. Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.





- Важную роль для нашего организма имеют витамины. Витамины это органические вещества, необходимые для жизни.
- Витамины необходимы для нашего роста, сохранения и укрепления здоровья. Витаминов много в овощах и фруктах, ягодах и зелени. Витамины усиливают сопротивляемость организма и повышают его тонус. Витамины поступают с пищей животного и растительного происхождения.

Одним из составляющих компонентов здорового образа жизни является распорядок дня. При правильно организованном режиме создаются оптимальные условия для труда и отдыха, что способствует сохранению здоровья.



# Нормальный сон для человека – 7-8 часов.

- Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.



# Движение - жизнь!

Старайся двигаться как можно больше.

Занимайся физической культурой, хотя

бы 30 мин в день.



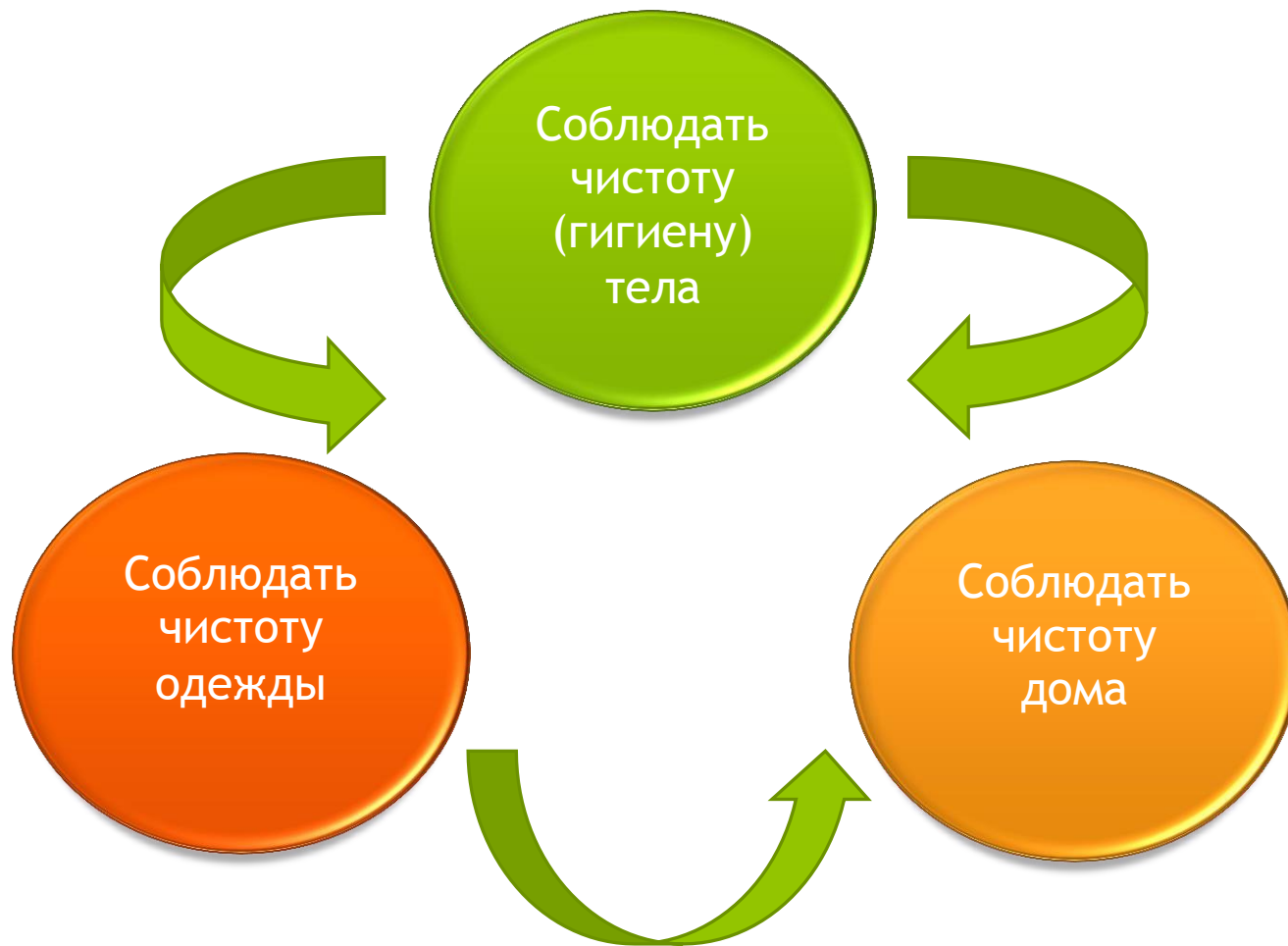
А если у тебя и на это нет времени, то совершай пешие прогулки зимой и больше плавай летом.



- ❏ **Вредные привычки** приносят большой вред здоровью.
- ❏ **Курение** очень вредно для лёгких, да и для всего организма потому что в никотине содержится яд. У некурящего человека легкие розовые, а у курящего они становятся серые.
- ❏ **Спирт**, который содержится в алкоголе вызывает заболевание желудка и других органов.
- ❏ **Наркотики** - это особые вещества, разрушающие весь организм.



# «От простой воды и мыла У микробов тают силы»





**Береги здоровье  
смолоду !**