***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.



Подготовила: Л.Б Кадочникова, социальный педагог отделения психолого-педагогической помощи

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского округа – Югры «Радужнинский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»



г. Радужный, 2019 г.

**Здоровье** – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

**Слагаемые здоровья**:

Образ жизни

Здраво

охранение

Наследственность

Окружа

ющая среда

ЗДОРО

ВЬЕ

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.