

ЗДОРОВЬЕ – САМЫЙ ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР, КОТОРЫЙ ПОЛУЧИЛ ЧЕЛОВЕК ОТ ПРИРОДЫ!

ЗДОРОВЬЕ — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести здоровый образ жизни.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



**Хотите быть здоровыми —
ведите здоровый образ жизни.**

Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте.

Здоров будешь, всего добудешь!

**Я пожелать хочу здоровья,
Оно нужнее нам всего.
Нужнее счастья и покоя,
Ведь без здоровья нет его.
Здоровье важное подспорье
По жизни весело идти.
И я желаю в этой жизни,
Здоровым этот путь пройти.**

Автор—составитель: обучающийся 8 класса
Диденко Виктор.

При составлении буклета были использованы
фотографии из архива группы обучающихся 8-9
классов.

Педагог-консультант: Карянова Людмила
Николаевна.

*КОУ ОО «Дмитровская
общеобразовательная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»*



г. Дмитровск, декабрь 2019 г.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Делай каждый день зарядку.

Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.



2. Закаляйся!

Закаливание — это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды



3. Правильно питайся.

Правильное питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



4. Употребляй витамины.

Для укрепления иммунитета очень важен цинк- он имеет антивирусное и антитоксическое действие. Витамин С необходим для лучшего усвоения кальция и железа. Пейте томатный сок- он содержит большое количество витамина А.



5. Укрепляй иммунитет.

Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяется L-теанин, который расщепляется печенью до этиламина — вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма.



6. Активно отдыхай в свободное время.

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.



7. Скажи «Нет!» вредным привычкам.

Вредные привычки наносят вред здоровью и жизни человека. Отказ от вредных привычек тренирует силу воли и дисциплинированность—качества, необходимые для личного роста и успеха. Запомни, что вредные привычки и здоровый образ жизни несовместимы.



8. Занимайся спортом!

Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!

