

**К другим не менее важным составляющим здорового образа жизни можно отнести:**

- психическую и эмоциональную устойчивость;
- безопасное поведение дома и на улице, что позволит избежать травм и других повреждений.
- сексуальное воспитание и профилактику заболеваний, передающихся половым путем;
- экологически грамотное поведение и др.



На воздух!

Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнёте жить!  
Здорово здоровым быть!!!



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Червленовская средняя школа»  
Светлоярского муниципального района  
Волгоградской области



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
- ВЫБОР МОЛОДЫХ**

Выполнили учащиеся 7 «Б» класса: Ишеева  
Василиса, Лебедева София, Шевченко Мария.

**Здоровый образ жизни** — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Есть даже специальная наука о здоровом образе жизни — валеология.



**Правильное питание.** Один мудрец однажды сказал: «Мы – это то, что мы едим». В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов. В рацион человека должно входить много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Очень полезно употреблять молочные продукты.



**Двигательная активность** Утренняя зарядка в течении 10-15 минут может обеспечить вам заряд бодрости на весь день.

**Закаливание** Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.

**Отказ от вредных привычек.** Лучше, конечно, чтобы они вообще не появлялись, но если уж так случилось, что они имеют место, то нужно от них как можно быстрее избавиться.

**Соблюдение режима отдыха и труда.**

Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять 6-8 часов. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма.



**Личная гигиена.** Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в последствии, — развития заболеваний. Поэтому вы должны поддерживать свою кожу в чистоте.