

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Занятие физкультурой
Соблюдение режима дня
Соблюдение режима питания
Соблюдение правил личной гигиены
Не переутомляйся
Занятие творчеством
Соблюдение правил общения
Береги зрение
Закаливание
Отсутствие вредных привычек

Наш адрес:

214030

Смоленск,
ул. Николаева, 48.



Тел. 66-43-18

64-20-04

smolcdb@mail.ru

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
города Смоленска
центральная детская библиотека
имени А. В. Мишина



Секреты здорового образа жизни

Смоленск, 2020

12+

Уважаемый друг!

Быть здоровым замечательно, но непросто. Это целая наука и одно из её направлений – формирование здорового образа жизни.

Если ты хочешь быть здоровым и успешным завтра, не забывай выполнять эти простые действия сегодня.



Установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное – это модно!

Секреты здорового образа жизни!

1. **Занимайся физкультурой** 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.



2. **Соблюдай режим питания.** Не передай, и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу, необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ.



3. **Соблюдай режим сна и бодрствования.** Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера,

способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

4. **Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения.** Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во время физического труда, занимаясь сортом, при использовании спортивного инвентаря.



5. **Не переутомляйся** умственной работой. Получай удовольствие от учебной деятельности.



6. В свободное время **занимайся творчеством.** Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.

7. **Знай и соблюдай правила общения.** - Доброжелательно относитесь к людям. (Чаще говори вежливые слова, говори всегда правду, ведь ложь не красит человека, не перебивай старших, не загрязняй свою речь нецензурными словами.) - Прежде чем вступить в конфликтную



ситуацию, подумай над тем, какой результат ты хочешь получить.

- В конфликте признавай не только свои интересы, но и интересы другого человека. Помни! Общение это ежедневный труд!

8. **Береги зрение.** Не проводи много времени у компьютера и телевизора!



9. **Занимайся закаливанием организма** определи для себя способы, которые помогают победить простуду.



10. **Не позволяй другим,** тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом **заманивать тебя в ловушку.** Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету, спиртное или наркотики. Не позволяй другим делать что-то против своей воли!



Сделать правильный выбор сложно, но это делает тебя увереннее, сильнее и успешнее!

