

10 правил здорового образа жизни

**Презентацию подготовила:
Учитель МАОУ «СОШ № 18»
Выдрина Виктория
Васильевна**

Даже если у тебя «тройка» по физкультуре, ты любишь «чипсы» и «Кока-колу», тебе с трудом удаётся встать ранним утром и ты до поздней ночи «висишь» «в контакте», ещё не поздно начать здоровый образ жизни...

**Вот 10 правил,
которые тебе в этом помогут!**

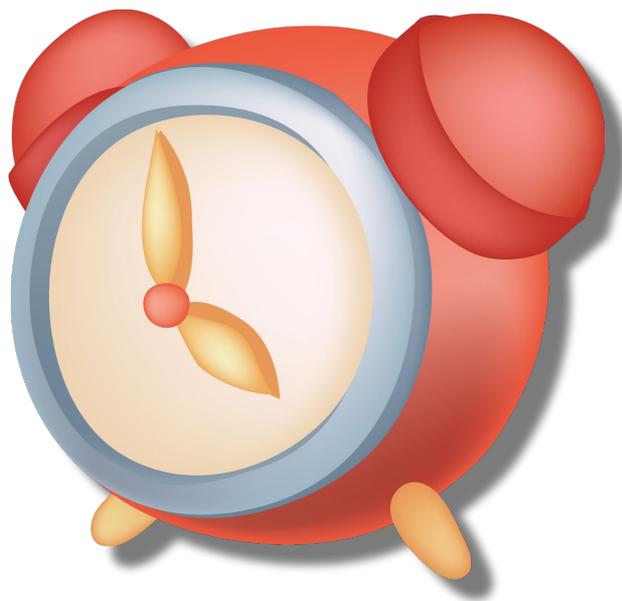
Движение - жизнь!

Старайся двигаться как можно больше.
Занимайся физической культурой, хотя бы 30 мин в день: совершай пешие прогулки зимой и больше плавай летом.



Соблюдай режим дня!

**Ложись и вставай в одно и то же время.
Это самый простой совет выглядеть
красивым, здоровым и отдохнувшим.**



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.**



Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает
контрастный душ - теплая
и прохладная водичка. Не
только полезно,
но и помогает проснуться.



Ты то, что ты ешь...

Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.

Чистая вода - источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.



Почаще гуляй в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.



Старайся чаще слушать любимую весёлую
музыку -

**это лучшее лекарство
от плохого настроения!**



Творите добро!

Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.



Занимайся спортом!



Чистота – залог здоровья!

Соблюдай вокруг в чистоте и порядке



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!



Материалы из интернета

- * https://www.google.ru/search?q=%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE+%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C&newwindow=1&espv=2&biw=1366&bih=643&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ei=j_4jVaazNYGosAGTilSQCA&ved=0CacQ_AUoAg#imgdii=_&imgrc=-RvvZwerO44rWM%253A%3BSPAikjzLklv8M%3Bhttp%253A%252F%252Fletofit.ru%252Fassets%252Fimg%252Fna_stati%252Fbg.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fletofit.ru%252Farticles%252Fsovremennyij-bassejn-v-fitness-czentre-let0%252F%3B1200%3B800
- * https://www.google.ru/search?q=%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BA&newwindow=1&espv=2&biw=1366&bih=643&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ei=8_8jVYHpO8SosAhtuYKQCQ&ved=0CacQ_AUoAg#imgdii=_&imgrc=TijwtbLy06zewM%253A%3BModgBCoQLLJSM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.bankoboev.ru%252Fimages%252FMjcwNDE5%252Fbankoboev.Ru_zelenyi_park_v_solnechnyi_letnii_den.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.bankoboev.ru%252Foboi_zelenyi_park_v_solnechnyi_letnii_den.c.htm%3B1600%3B1200
- * https://www.google.ru/search?q=%D1%81%D0%BE%D0%BD&newwindow=1&espv=2&biw=1366&bih=643&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ei=f_8jVaDPEMKQsgHajYCQcg&ved=0CAYQ_AUoAQ#imgdii=_&imgrc=6TTgldb8AxjdRM%253A%3Bwpntqerqr7Nl6M%3Bhttp%253A%252F%252Fkpacotka.info%252Fimg%252F64_1.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fkpacotka.info%252F000064.HTM%3B430%3B432
- * https://www.google.ru/search?q=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8+%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%B0%D1%8E%D1%82+%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D1%83+%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE&newwindow=1&espv=2&biw=1366&bih=643&tbm=isch&imgil=uhVo1pWU5ouhHM%253A%253BilwUlpeRezlTM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Ffximi.narod.ru%25252Fflos%25252F1%25252F29.html&source=iu&pf=m&fir=uhVo1pWU5ouhHM%253A%252CilwUlpeRezlTM%252C_&usg=__OiozGO71JcZUdOBS1WQNHfQJP1g%3D&ved=0CDMqYjc&ei=wAAkVbHoK8KSsAHh1oPgBg#imgdii=_&imgrc=oz9t21GSNPyqiM%253A%3BcBgXPYSERLimGM%3Bhttp%253A%252F%252Ftheendinmind.net%252Fwp-content%252Fuploads%252F2009%252F05%252Fboy-listening-headphones.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Ftheendinmind.net%252Flistening-with-purpose-part-i-2%252F%3B600%3B400
- * https://www.google.ru/search?q=%D0%B1%D1%83%D0%B4%D1%8C%D1%82%D0%B5+%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B&newwindow=1&espv=2&biw=1366&bih=643&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ei=hwEkVaqqaomuswHS24KIDw&ved=0CAYQ_AUoAQ#imgdii=Bksug1MC9LKODM%3A%3BVRKQPn2moyx12M%3BBksug1MC9LKODM%3A&imgrc=Bksug1MC9LKODM%253A%3BeJ89joXrgKWBXM%3Bhttp%253A%252F%252Fmultmasha.ru%252Fuploads%252Fposts%252F2014-02%252F1391446915_hqdefault.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fmultmasha.ru%252Fvse-serii%252F20-budte-zdorovy-masha-i-medved-15-seriya.html%3B480%3B360