

ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Правила здорового образа жизни



ПРАВИЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ



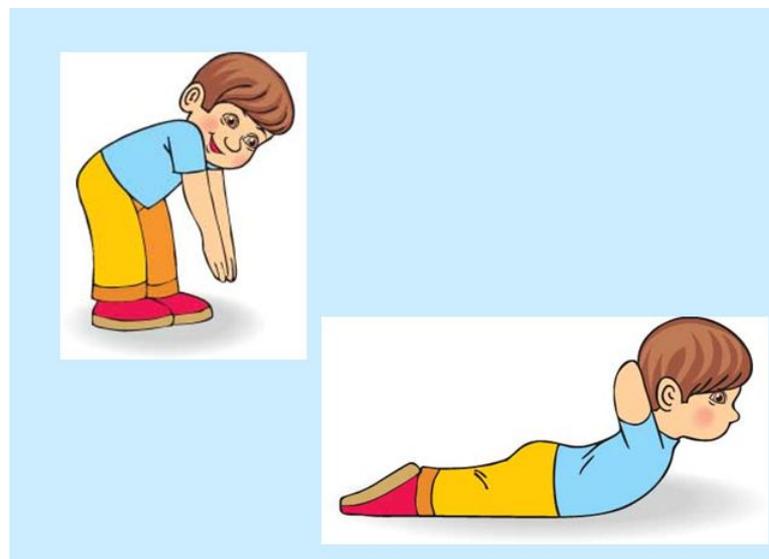
ЗАРЯДКА

- Зарядка – это комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно зарядка проводится на свежем воздухе, в спортзале или дома.



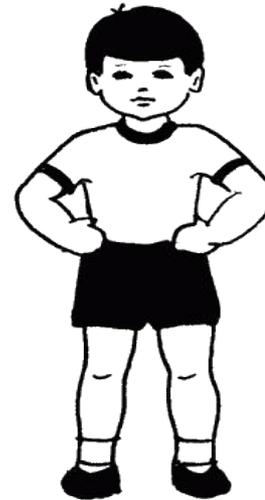
ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАРЯДКИ

- Упражнения должны быть разнообразными, направленными на работу всех групп мышц.
- Они должны включать в себя движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьбу.



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

- ▣ Начинать зарядку следует с ходьбы (можно на месте) – это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.
- ▣ **Первое упражнение** – поднятие рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.
- ▣ **Второе упражнение** – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.
- ▣ **Третье упражнение** – различные наклоны вперед назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости
- ▣ **Четвертое упражнение** – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.
- ▣ **Пятое упражнение** – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.
- ▣ **Шестое упражнение** – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.
- ▣ **Седьмое упражнение** – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.
- ▣ **Восьмое упражнение** – медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.



ГИГИЕНА



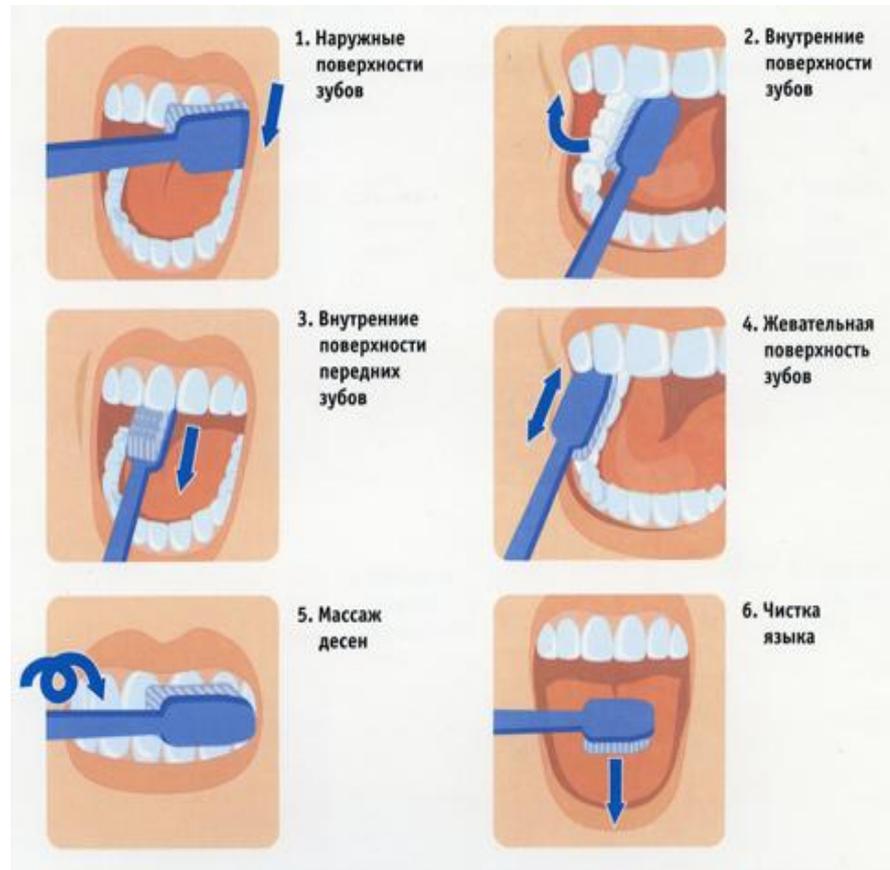
ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- правила гигиенического содержания тела, полости рта
- правила пользования обувью, бельем, одеждой, жилищем,
- вопросы отдыха и труда, режима сна, питания



УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА И ЗУБАМИ

- Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2-3 мин тщательно чистить зубы пастой как с наружной, так и с внутренней стороны.
- При появлении зубной боли необходимо немедленно обращаться к врачу
- Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.



УХОД ЗА КОЖЕЙ

- каждый день теплой водой с использованием специальных средств (мыло, гель и т.п.)
- вытираясь, используйте только свое полотенце
- обязательно мойте руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Правильное питание— это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и возобновления тканей его тела и регуляции функций.



КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ:

- Количество порций продуктов питания , которое нужно соблюдать.
- Обязательно человеку необходимо около 6 стаканов воды в день.



РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время
- выполняй каждый день утреннюю зарядку
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта
- старайся есть в одно и то же время.

