



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как защититься от микробов

1. Всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.
2. Мыть все овощи и фрукты.
3. Не есть и не пить на улице.
4. Есть и пить только из чистой посуды.
5. Когда кашляешь или чихаешь прикрывать рот и нос платком.
6. Чаще делать в доме влажную уборку.
7. Ходить дома в домашней одежде.
8. Проветривать комнаты.
9. Избавляться от мух – они переносчики микробов.

Памятка по ЗОЖ



Культура за ЗОЖ

Здоровый образ жизни – это образ жизни, который позволяет до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Оставаться долгие годы молодым, активным, жизнерадостным и здоровым хочет каждый из нас. Только о том, что беречь свое здоровье нужно с молодых лет, задумываются далеко не все. И совершенно напрасно! Ведь гораздо легче сохранить здоровье, чем потом прилагать множество усилий, чтобы его вернуть. Одним из показателей нашего качества жизни является здоровое питание на каждый день- залог здоровья и долголетия. Здоровое рациональное питание, регулярные занятия спортом, отказ от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе, помогают нам оставаться бодрыми, здоровыми, активными и жизнерадостными!



Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни.

Режим дисциплинирует, помогает быть собранным и правильно сочетать отдых, учебу и работу.

Правильно организованный режим дня позволяет предотвратить раздражительность, возбудимость и сохраняет трудоспособность в течении дня.

Мы за здоровый образ жизни !!!



Отказ от вредных привычек так же является одним из важнейших факторов на пути к здоровому образу жизни!

Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи!

Влияние экологических факторов, ритм жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами.

- Сбалансированное питание;
- Физическая активность;
- Профилактические медицинские осмотры;
- Соблюдение режима дня.