

чистоплотный человек чувствует себя свежо и легко, ему хочется активно заниматься какими-то делами, он всегда весел и энергичен.

5. Активные занятия спортом.

Движение-это жизнь и здоровье. Вам нужно найти тот вид спорта, который будет по душе именно Вам, чтобы Вы получали от него удовольствие.

6. Закаливание. *Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды. Закаливание организма помогает предотвратить многие болезни, которые наступают сезонно. Множество людей страдают от насморка, кашля или же простудных заболеваний именно в осенне-весенний период. А все от того, что организм у этих людей не подготовлен к подобным испытаниям.*

Также с помощью закаливания человек может избежать преждевременного старения кожи, истощения нервной системы. Этот простой метод продления жизни может помочь человеку добавить в копилку жизненных сил не один десяток лет.

Твое здоровье в твоих руках!

Помни!

Любое употребление наркотика, особенно в подростковом возрасте является опасным!

Не попробуешь наркотики сегодня, не будет проблем завтра.

*Сегодня модно и можно классно жить-
Это совсем не курить и не пить, а о
наркотиках просто забыть.
С природой и спортом лучшие дружить.*

Наш адрес: 392504, Тамбовская область,
Тамбовский р-н, с.Горелое, ул. Заводская, д.1
Телефон: (84752)-616-132
e-mail: gchi@obraz.tambov.gov.ru
Адрес сайта: <http://gorinternat.68edu.ru/>

ТОГБОУ «Горельская школа интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Охрана здоровья



Здоровье-это счастье!

Когда ты здоров, ты улыбаешься ты хочешь прыгать, играть, заниматься.

Тамбов
2022

Вести здоровый образ жизни - это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: соблюдать чистоту, правильно питаться сочетать труд и отдых, много двигаться, не иметь вредных привычек.

Правила сохранения и укрепления здоровья только тому приносят настоящую пользу, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят: он ведёт здоровый образ жизни.

***Здоровье** - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это- главное условие полноценной и счастливой жизни. Основа крепкого здоровья- иммунная система, которая должна работать, как часы, поэтому ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период сезонных эпидемий.*

Здоровый образ жизни(ЗОЖ)- образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого здоровья в целом.



Плюсы здорового образа жизни:

- улучшение самочувствия;
- отличная физическая форма;
- хорошее настроение;
- укрепление иммунитета;
- улучшение памяти;
- повышение интеллектуального уровня;
- снижение риска хронических заболеваний;
- достижение активного долголетия;
- сохранение в пожилом возрасте дееспособности и активности;

Основы здорового образа жизни:

1. Отказ от любых вредных привычек. Попробуйте поменять свой взгляд. Подумайте, что вредные привычки не только зависимость, а еще и яд, который берет над Вами верх, Вы отравляете не одного себя, но и людей, детей, живущих рядом с Вами, или обыкновенных встречных с Вами.

2. Правильное сбалансированное питание. Питание должно быть разнообразным. Одни продукты (рыба, гречка, молоко, хлеб, рис) помогают хорошо думать, другие (мясо, орехи, овсянка) делают человека более сильным, третьи продукты (овоци, фрукты, соки)- обеспечивают организм витаминами.

3. Соблюдение распорядка дня. Распоряжайтесь своим временем грамотно. Хорошо организовывайте режим дня- правильное чередование режима работы и отдыха. Составив режим Вы будете больше успевать сделать дел за день, избегая переутомления.

4. Соблюдение правил личной гигиены.

При тщательном слежении за собственной чистотой и опрятностью, Вы существенно снизите риск инфекционного заражения. К тому же

