Сказка

«Про умное Здоровье»

Автор сказки: *Ирис Ревю*

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся.

Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

МБОУ СОШ№ 9 х.Гречаная Балка
ул Первомайска,40
Телефон 88616345568

БУДЬ МОДНЫМ!

1. **Занимайся физкультурой** 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками.
2. **Соблюдай режим питания.** Не переедай, и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу, необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в животных жирах и сладостях.

3. **Не переутомляйся** умственной работой. Получай удовлетворение от учебной деятельности.
4. В свободное время **занимайся творчеством**. Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.
5. **Знай и соблюдай правила общения.** Доброжелательно относитесь к людям Помни! Общение это ежедневный труд!
6. **Соблюдай режим сна и бодрствования.** Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера, способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
7. **Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения** .
8. **Береги зрение.** Не проводи много времени у компьютера и телевизора!
9. **Занимайся закаливанием организма** и определи для себя способы, которые помогают победить простуду.
10. **Не позволяй другим**, тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом **заманивать тебя в ловушку.**

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

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 9 х.Гречаная Балка

СТИЛЬ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЬЕ

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого». (В. Путин)

Уважаемый друг!

Быть здоровым замечательно, но непросто. Это целая наука и одно из её направлений – формирование здорового образа жизни. Установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное - это модно!

Соблюдай 10 правил здорового образа жизни!

10 секретов долголетия

1. Следите за своим здоровьем

Если вы намерены прожить 100 лет, задуматься об этом нужно еще в молодости.

2. Повышайте уровень глутатиона

Как показывают многолетние опыты, пополнение запасов глутатиона в организме позволяет увеличить биологический возраст человека на 15–20 лет!

3. Контролируйте уровень кальция

В этом плане стоит кушать молочные продукты (творог, сметану, брынзу и сыр), фундук и грецкие орехи, фисташки и миндаль, овсяную и ячневую крупы, фасоль, чеснок и горчицу.

4. Начните правильно питаться

Прежде всего, вспомните поговорку: «Завтракай как король, обедай как принц, а ужинай как крестьянин». То есть основной прием пищи должен быть утром. Заправившись с утра калорийной пищей, богатой углеводами, в целом за день вы съедите гораздо меньше здоровья

5. Откажитесь от вредных продуктов

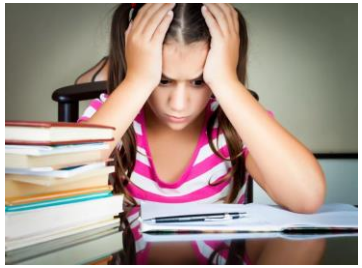
Эти легкоусвояемые жиры откладываются на стенках сосудов в виде холестериновых бляшек, что со временем приводит к развитию атеросклероза, заболеваниям сердца, инфарктам и инсультам. От вредного фаст-фуда в виде гамбургеров, чипсов и хот-догов, следует отказаться навсегда.

6. Не забывайте об активном образе жизни

Современное общество все меньше двигается, все больше времени проводя на диване и перед монитором компьютера. А ведь не зря говорят, что движение – это жизнь! Люди, которые желают прожить до 100 лет, не сидят на диване и сне пят до обеда. Они рано встают, много двигаются и регулярно занимаются спортом.

7. Избегайте стрессов и депрессии

. Не живите одними переживаниями, ищите позитивные эмоции в приятных вам занятиях, в хобби, в детях, в работе, к которой лежит душа. Учитесь смотреть на жизнь через призму позитива, воспринимая даже негативную информацию без испуга и раздражения, в полной уверенности, что все наладится. Эта уверенность позволит вам справляться со стрессовыми ситуациями и прожить до 100 лет!



8. Поддерживайте социальные контакты

Если вы хотите прожить как можно дольше, не будьте одинокими – чаще общайтесь со своими родными и близкими людьми. Участвуйте в общественной жизни, помогайте окружающим, вместе отдыхайте, путешествуйте и занимайтесь спортом.

9. Не курите!

Вряд ли кого-то удивит тот факт, что курение отнимает наше драгоценное здоровье и сокращает жизнь. А ведь выкуривая одну сигарету, человек сокращает собственную жизнь на 15 минут!

10. Высыпайтесь

Полноценный отдых чрезвычайно важен для организма, ведь он помогает восстанавливать силы, избавляет от стресса, депрессии и сердечных заболеваний. Это значит, что полноценный сон поможет вам продлить жизнь до 100 лет! Здоровья вам и долголетия!

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закалятся, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!