

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

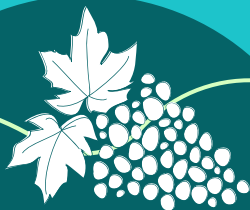


Здоровый образ жизни – это не только особенное питание или занятия спортом.

ЗОЖ – это целый комплекс мер, направленных на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.



ЗОЖ



ЗАДУМАЙСЯ,  
АЧТО  
ВЫБЕРЕШЬ ТЫ!



ВЫПОЛНИЛ: МИШИН  
НАЗАР, УЧАЩИЙСЯ 7 КЛ.  
МОУ"ГИЯ"Г.УХТЫ

ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ-  
ЭТО  
ЗДОРОВО!



ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

СЛЕДУЕТ ЕСТЬ БОЛЬШЕ,  
ЧТОБЫ ПИТАНИЕ БЫЛО  
БОЛЕЕ

СБАЛАНСИРОВАННЫМ:

- цельнозерновые (хлеб, каши)
- овощи, в т. ч. бобовые
- фрукты и ягоды
- блюда из свежей, охлажденной и замороженной рыбы
- орехи и семечки

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ЕСТЬ  
МЕНЬШЕ:

- сладкие молочные продукты, такие как йогурты и сырки
- свинина и говядина (прежде всего изготовленные из них продукты)
- сладкие и соленые снеки
- богатые сахаром прохладительные напитки и соки

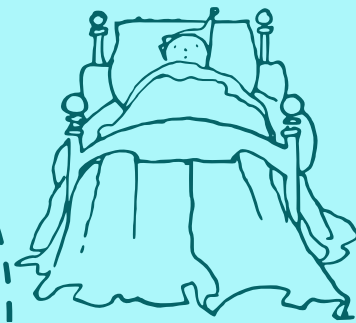
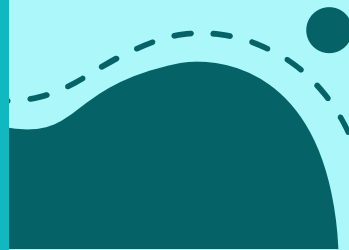


ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ЗДОРОВЫЙ СОН

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ  
ЗДОРОВОГО СНА:

- Наилучшее время для начала сна промежутком от 10 ч вечера до 2 ч ночи.
- Наиболее правильной врачи считают позу на спине. Эту позу следует намеренно принимать, готовясь ко сну.
- Подушка, на которой вы спите, не должна быть слишком мягкой, чтоб голова не утопала в ней. Но и не должна быть слишком твердой, в этом случае будет напрягаться шея. Самые полезные подушки для сна – ортопедические.
- Свежий воздух в спальне – залог здорового сна.
- Перед сном не рекомендуется употреблять жирную пищу, напитки с высоким содержанием кофеина, алкоголь.



ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ

## УМЕЙ СКАЗАТЬ "НЕТ"

ЕСЛИ ВАС УГОВАРИВАЮТ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ:

- Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.
  - Не пытайтесь придумать "уважительные" причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений..
- Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.



Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков. Природа наркоманий - это тяжелейшие заболевания, формирование и развитие психической и физической зависимости от наркотиков.