

Как беречь своё здоровье?

Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с младых лет.

Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила, и соблюдать их. Природа наделила людей богатейшими возможностями, но они могут

быть реализованы только тогда, когда человек умеет управлять своим телом, умом, душой.

Пословицы о здоровье

- Чистота – залог здоровья.
- Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
- Если хочешь быть здоров – закаляйся.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Кто аккуратен, тот людям приятен.
- Чистота – лучшая красота.
- Здоровье растеряешь — ничем не наверстаешь.
- Здоровому все здорово.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровьем дорожи — терять его не спеши.

г. п. Приобье

ул. Крымская, 12А

Сайт: <http://приобская-библиотека.рф>

Часы работы:

понедельник-пятница:

10.00-18.00

Обед: 14.00-15.00

воскресенье: 10.00-17.00

Выходной: суббота

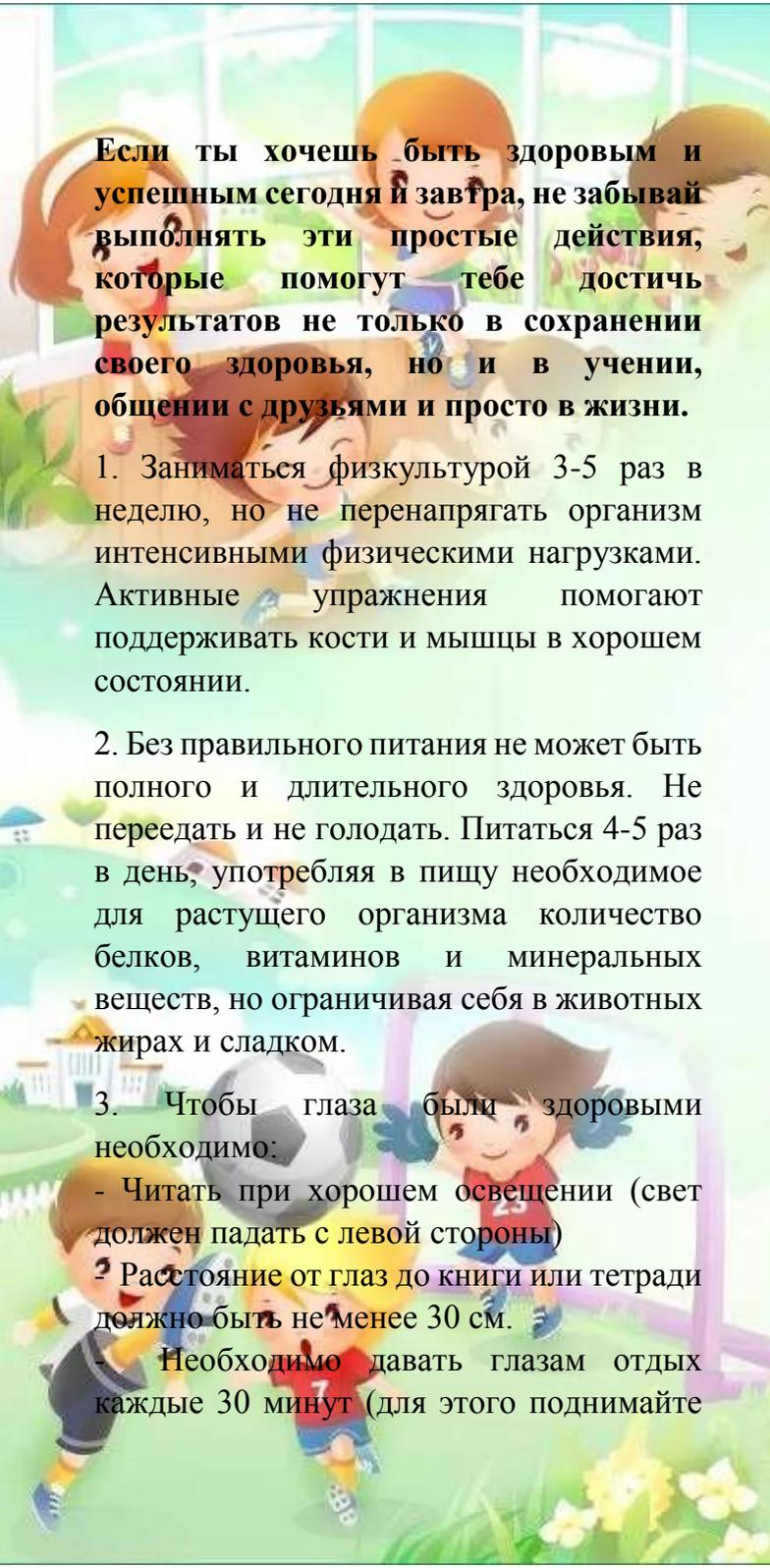
Составитель:

библиограф Третьякова Л. В.

МБУ «КИЦ «КреДо»
Приобская библиотека
семейного чтения

«Что влияет на мое здоровье?»

информационный буклет



Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Активные упражнения помогают поддерживать кости и мышцы в хорошем состоянии.

2. Без правильного питания не может быть полного и длительного здоровья. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.

3. Чтобы глаза были здоровыми необходимо:

- Читать при хорошем освещении (свет должен падать с левой стороны)

- 2 Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см.

- Необходимо давать глазам отдых каждые 30 минут (для этого поднимайте

глаза и вглядывайтесь в отдаленные объекты).

- Не следует долго смотреть на яркие и блестящие поверхности, читать лежа.

4. Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером:

- Держите голову прямо, не наклоняйтесь,

- Плечи должны быть расслаблены и слегка отведены назад,

- Нижняя часть спины должна прижиматься к спинке стула,

- Ноги должны доставать до пола.

Правильная посадка помогает лучше учиться, меньше уставать, быть стройным и красивым.

5. Чтобы уберечься от инфекционных заболеваний необходимо:

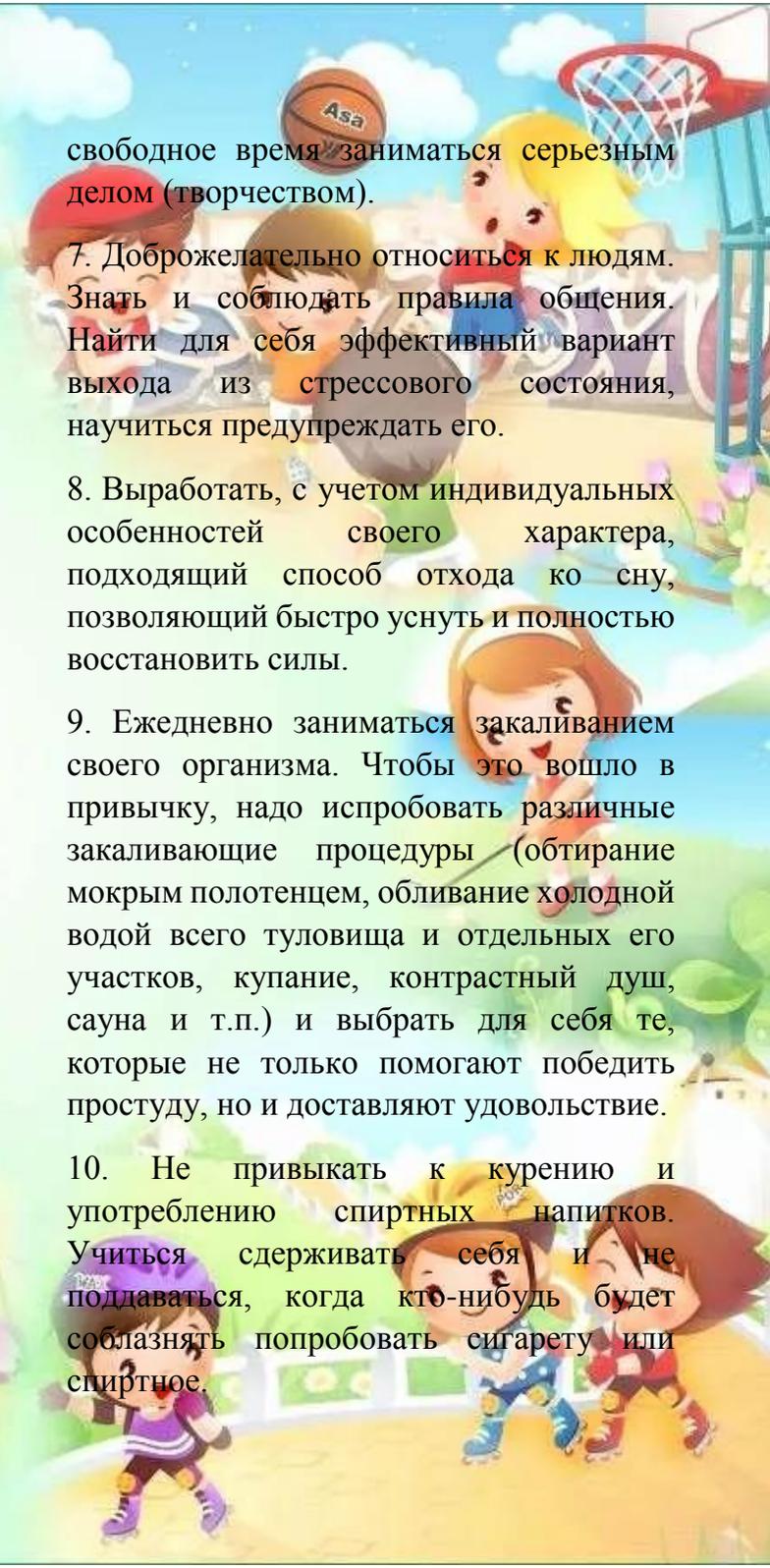
- Соблюдать личную гигиену,

- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета,

- Пить только бутилированную или кипяченую воду,

- Пользоваться индивидуальной расческой и полотенцем.

6. Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от школьной учебы, а в



свободное время заниматься серьезным делом (творчеством).

7. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.

8. Выработать, с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

9. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

10. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.