

## Правила здорового образа жизни

1. Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин. в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

## ЗДОРОВЬЕ – ЭТО САМОЕ ДОРОГОЕ, САМЫЙ ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР, КОТОРЫЙ ПОЛУЧИЛ ЧЕЛОВЕК ОТ ПРИРОДЫ!

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



## Здоровье бывает разным



Управление социальной защиты населения Липецкой области

Областное бюджетное учреждение  
«Центр социальной защиты населения  
по городу Липецку»



# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

## Маленькие хитрости крепкого здоровья



## Если хочешь быть здоров!

Можешь прыгать и скакать,  
Можешь бегать и играть.  
Добрый быть, весёлым быть.  
Руки всегда с мылом мыть.  
Зубы чисти в день два раза,  
Чтоб не выпали все сразу.  
Береги ты с детства уши  
И не лезь ты, друг мой, в лужи.  
Будешь спортом заниматься,  
Тебе нечего бояться.  
И зевать ты не будешь,  
Если про зарядку не забудешь.  
Мойся в бане, закаляйся.  
Правильно всегда питайся.  
Правильно всегда сиди,  
За осанкой следи.  
Не травись ты табаком,  
Чтоб не выглядеть глупцом.  
Ты здоровье береги,  
Сам себе ты помоги!

## СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король. Имел он много злата, но был совсем больной. Он очень мало двигался и очень много ел. И каждый день, и каждый час Все больше он толстел. Одышка и мигрени измучили его. Плохое настроение типично для него. Он раздражен, капризен – не знает почему. Здоровый образ жизни был незнаком ему. Росли у него детки. Придворный эскулап микстурами, таблетками закармливать их рад. Больными были детки и слушали его. И повторяли детство папаши своего. Волшебник Валеолог явился во дворец. И потому счастливый у сказки сей конец. Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!» Вам просто не хватает прыгучего мяча. Вам надо больше двигаться, в походы, в лес ходить. И меньше нужно времени в столовой проводить. Вы подружитесь с солнцем, Со свежим воздухом, водой. Отступят все болезни, промчатся стороной. Несите людям радость, добро и сердца свет. И будете здоровы вы много-много лет.

## БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — ЭТО МОДНО!

Быть здоровым — это модно!  
Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке —  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не лениться, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит —  
Будет самый лучший вид!

