

Здоровье – это жизнь!

Элементы здорового образа жизни

1. Отказ от вредных привычек

- они являются главной причиной возникновения различных болезней.

2. Закаливание

- для профилактики от различных болезней.

3. Рациональное питание

- способствует сохранению здоровья.

4. Занятия физкультурой

- систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье и продлевают нам жизнь.

5. Личная гигиена

- защищает внутреннюю среду организма.

Если вы следите за своим здоровьем, то важно придерживаться этим правилам, соблюдать чистоту, ведь «Чистота-залог здоровья», больше двигаться, закаляться, правильно питаться и, конечно же, отказаться от вредных привычек: курение, алкоголизм и наркомания. Выкуривая сигарету, подумайте не только о себе, но и об окружающих вас людей. Избавиться от вредных привычек трудно, но если человек захочет, то всё возможно.

Зачем вести здоровый образ жизни

Вроде всё просто: здоровый образ жизни продлевает молодость, обеспечивает хорошее самочувствие. Вы ведёте здоровый образ жизни для себя, а не для кого-то. Но пока вы молоды, вы не задумываетесь о своём здоровье, а когда начинаете думать, то уже поздно. Нужно начинать думать о своём здоровье и действовать именно сейчас, пока есть запас молодости, чтобы в старости вы были совершенно здоровым.

Существует множество причин вести здоровый образ жизни: стройная фигура, отличный заряд бодрости, заряд сил, хорошее настроение и продление жизни.

С плохим здоровьем вы не заработаете денег, а если успеешь заработать, то потом будешь тратить их на своё лечение и множество лекарств, и только в этот момент вы будете сожалеть о том, что, когда-то не занимались здоровым образом жизни.

Задумайтесь над своим здоровьем и примите положительное решение, пока не поздно.

”Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье.... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься.”

Януш Корчак

Главное: не забывайте сами и объясните детям, что **жизнь – это прежде всего здоровье. Берегите его!**