

10 привычек здорового человека:

1. Пейте больше воды.

Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие продукты (например, супы). Но лучше заменить крепкий чай и кофе на чистую воду.

2. Ешьте вовремя. Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды. Распределите приёмы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов.

3. Не экономьте время сна.

Человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки. Мы можем некоторое время работать на износ и бодрствовать по 20 часов, но в итоге это приведёт к проблемам и плохому самочувствию.

4. Введите физическую активность в ежедневный режим. Тяжёлые тренировки совсем не обязательны: чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение дня.

5. Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности. Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьёзных повреждений.

6. Следите за гигиеной.

Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы — минимум дважды в день. Эти простые действия спасут вас от множества инфекционных заболеваний.

7. Принимайте себя таким, какой вы есть!

Принимайте себя таким, каким вы хотите быть!

8. Обретайте позитивные изменения всякий раз, когда вы в состоянии это сделать!

9. Полюбите свой образ, свой имидж, свое тело, манеру смотреть, двигаться, одеваться, ходить, танцевать, говорить, смеяться и плакать!

10. Будьте «позитивно эгоистичны»: любите себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что вы - человек, единственный в своем роде. И другого такого нет, не было и не будет на Земле!

Уважайте свое время: время – это жизнь!

**«Единственная
красота, которую
я знаю, — это
здоровье»**

Генрих Гейне

Ребята!

С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы — зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!

- Читайте и пишите при хорошем освещении!
- При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
 - При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!
 - Своевременно обращайтесь к врачу!
 - Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!

**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение
«Лицей № 87 имени
Л.И. Новиковой»**



**Здоровье – на
первом месте!**

**Вкус жизни зависит от вкуса
живущего**

2023 г.