

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

1-е и самое главное: как можно чаще улыбаться. Это важно. Это позитивное, а главное правильное отношение к жизни. Врачи говорят, что 90% болезней от нервов. Но «при нервах» (как говорят в Одессе) даже при здоровом теле счастливым не будешь.

2-е: физические упражнения.

Наше тело создано для движения. Посмотрите, сколько проблем возникает у человека, который после инсульта оказывается прикованным к постели. Это и риск воспаления легких. Не потому, что холодно, а потому что они не проветриваются. Это и пролежни, так как нет циркуляции крови достаточной. Это экстремально. Но если мы мало двигаемся, проблемы все равно накапливаются. Только медленнее.

3-е: здоровый и полноценный сон



4-е: здоровое питание



5-е: отказ от вредных привычек

© ГБПОУ Нефтекамский
машиностроительный колледж

Республика Башкортостан, 452680
Нефтекамск, ул. Ленина, 66.

Телефон/факс: (34783)5-00-76
Эл. почта: post@nmt.edu.ru

Буклет оформил:
Студент 3-го курса группы
ИС101
Шаймарданов Максим
Создано в 2022 году

Мы выбираем ЗОЖ!

**Будущее в твоих
руках!**

**МЫ
ВЫБИРАЕМ
ЖИЗНЬ**

**Не позволяй другим
решать за себя!**

**Не уходи от
реальности!**

Занимайся спортом!



**НЕФТЕКАМСКИЙ
МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ**

ЖИВИ СПОРТИВНО!

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!
Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!
И мы уже сегодня
Сильнее чем вчера
Физкульт-ура! Физкульт-ура!

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО!

Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее,
Что всем необходимо полезное питание.
И помните об этом: идя по магазинам,
Не сладости ищите, ищите витамины!

