Экология и здоровье человека

- Мы сами делаем окружающую среду, берем из нее все, что можно, а назад практически не отдаем.
- Здоровье человека с момента рождения и даже до рождения подвергается воздействию разнообразных рисков и на протяжении своей жизни большинство людей пытаются снизить эти риски.
- Здоровье человека зависит от многих причин: качество воздуха, воды, продуктов питания, которые мы ежедневно получаем.

Рекомендации по формированию здорового образа жизни:

Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки

Соблюдайте правильный режим труда (учёбы) и отдыха (режим дня)

Соблюдайте правильный режим сна

Закаляйтесь

Придерживайтесь правильного питания

Не ешьте много сладкого

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями и спортом

Следите за личной гигиеной (за чистотой тела, волос, ногтей и полости рта)

Откажитесь от вредных привычек (игры на компьютере, частое смотрение телевизора; чипсы, газированные напитки)

Сохраняйте доброжелательные отношения между людьми

Основы здорового образа жизни школьника: