

Дорогой друг!

Ты проживаешь на Крайнем Севере – в регионе с очень суровыми климатическими условиями. Долгая зима, короткое прохладное лето, полярная ночь и полярный день, слой вечной мерзлоты, недостаток в воде и почве йода оказывают на ваше здоровье неблагоприятное воздействие.

Но на Крайнем Севере жить можно, оставаясь при этом здоровым.



Закаляйся!

Докторами установлено, что чаще всего младшие школьники и

подростки болеют «простудными заболеваниями».

Чтобы не заболеть, мы даем тебе несколько советов!

- ✓ **Одевайся не по календарю, а по погоде, помните, что «Северянин не тот, кто мороза не боится, а тот, кто тепло одевается!»**



- ✓ **Избегай контакта с друзьями, которые заболели.**
- ✓ **Ежедневные пешие прогулки от 30 минут в день при любой погоде принесут тебе пользу.**
- ✓ **Обязательно запишись в спортивную секцию, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают силу воли, целеустремленность!**



- ✓ **Соблюдай режим дня!** Планируй свой день! Расставь дела в порядке важности, старайся придерживаться составленного плана!



Каратэ – это здорово!



- **Правильно питайся!** В твой рацион должны обязательно входить белки, которые являются основой роста и развития организма человека. Свежие овощи и фрукты - это главные поставщики витаминов.



- **Помни, что эмоциональные перегрузки** - главный твой враг! Обсуждай с близкими свои проблемы. Находи время, чтобы отдохнуть и расслабиться, даже если это будет всего 10 минут!



Постулаты здорового образа жизни!

- **Чередуй умственный и физический труд!**
- **Больше двигайся!**
- **Занимайся физкультурой и спортом!**
- **Берегите нервы!**
- **Чаще улыбайтесь, смейтесь, веселитесь!**
- **Закаляйтесь - физически и нравственно!**
- **Соблюдайте правила личной гигиены!**
- **Не курите!**
- **Не употребляйте алкоголь и наркотики!**
- **Не объедайтесь, соблюдайте умеренность в еде!**
- **Не злоупотребляйте удовольствиями!**
- **Соблюдайте экологическую чистоту!**



Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»



***Остаться
здоровым на
Крайнем Севере!***

Составила ученица 9 б класса

Егорова Виктория

рук. Сидоренко Т.В.

*Салехард * 2013 год*