



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора



ПРИВЫЧЕК БОДРОГО УТРА





1

ПРОСЫПАТЬСЯ В ОДНО ВРЕМЯ

даже в выходные дни

- стабилизация биологических часов
- улучшение качества ночного сна
- ощущение упорядоченности в делах, помощь в планировании дня
- снижение уровня стресса





2

ПРОВОДИТЬ УТРО БЕЗ ГАДЖЕТОВ

пять минут превращаются в потерянный час

- появление времени на завтрак и утреннюю зарядку
- поддержание здоровья глаз и осанки
- снижение уровня стресса
- общение с близкими становится глубже и теплее





3 ЗАБОТИТЬСЯ О ЧИСТОТЕ ТЕЛА

гигиена – важная профилактическая мера

- поддержание защитных функций кожи
- профилактика инфекционных заболеваний
- сохранение бодрости и работоспособности
- здоровые зубы и крепкие десны
- уважение к себе и окружающим





4

НАЧИНАТЬ ДЕНЬ С ГИМНАСТИКИ

каждое движение имеет значение!

- профилактика заболеваний сердца, опорно-двигательного аппарата
- повышение тренированности, выносливости
- улучшение настроения, концентрации внимания
- заряд бодрости на целый день





5

НЕ ЗАБЫТЬ ВЫПИТЬ ВОДЫ

просто, полезно, необходимо

- лучшее утоление жажды
- восполнение водного баланса
- управление аппетитом





6

НЕ ПРОПУСКАТЬ ЗАВТРАК

основа продуктивного дня

- наполнение энергией
- предотвращение «компенсаторного» переедания
- стабилизация сахара в крови
- улучшение настроения





7

ПЛАНИРОВАТЬ ДЕНЬ

уважение к своему времени и целям

- помощь в установке и достижении целей
- грамотное распределение ресурсов организма
- уменьшение влияния отвлекающих факторов
- экономия времени
- снижение уровня стресса





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

ЕЩЕ БОЛЬШЕ О ЗДОРОВЬЕ



Сайт



Макс



Вконтакте

#ВсеМСанПросвет

Источники изображений: – графический редактор SUPA,
– фотобанк Freepik