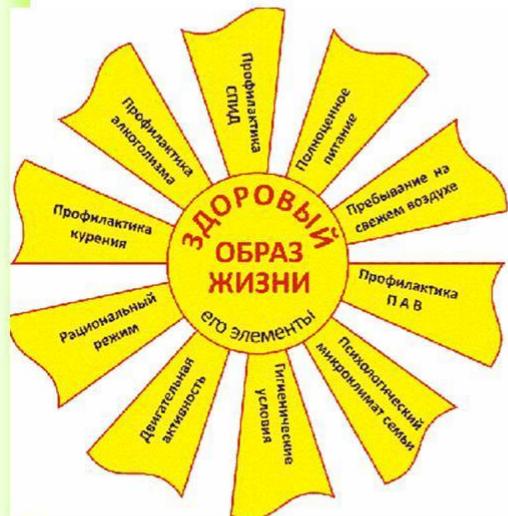


Счастлив ли человек, не имеющий здоровья, даже если он богат и известен?

Как сохранить здоровье?

Всем известно, что здоровье человека не возможно без соблюдения **здорового образа жизни**.



Приобретайте привычку воспринимать все спокойно, не волноваться постоянно за себя, не держать обиды по отношению к другим или себе, уверенно улыбаться любым проблемам, с которыми Вам приходится сталкиваться.

Было не раз продемонстрировано, что внутренний настрой, когда сохраняется **психическое равновесие**, является важным фактором для здоровья.

## Береги здоровье!

*Сбалансированное питание и регулярная физическая активность – залог здоровья.*

Физическая активность благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие.

Вредные привычки, неправильное питание и низкая физическая активность являются основными факторами риска развития хронических болезней.



МБОУ «СОШ № 1»

Автор: Тюлина Е.В.

Адрес: ул. Чапаева 21/1  
г. Краснопerekопск  
Республика Крым  
296000

Телефон: (8-06565) 2-18-19  
Факс: (8-06565) 2-10-78  
Эл. почта: school1upk@mail.ru

МБОУ «СОШ № 1»

## Здоровый образ жизни - выигрывает каждый!

Физическое здоровье – сокровище, которое дано каждому человеку. Его сохранить помогает здоровый образ жизни, правильное питание, физические нагрузки. Крепкое здоровье – первый шаг к осуществлению вашей мечты.



МЫ  
ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Знаменитая фраза -  
здоровье не купишь.  
И добавим -  
Взаймы его не  
взьмешь. ...



### Правила здорового образа жизни



### Живи спортивно!

**Спорт** – это главная составная часть физической культуры.

**Спорт** – это метод физического воспитания.

Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состояния, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.

### Спорт

1. Каждый день гуляйте как минимум 20 минут.
  2. Проходите пешком некоторое расстояние на или с работы.
- Ходьба - простейший вид фитнеса для всех желающих. Она не требует специальной подготовки и присутствия тренера. Ходьба помогает стать стройнее и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Научно доказано - ежедневная 30-минутная пешая прогулка продлевает жизнь в среднем на 2 года!
3. Не менее раза в неделю ходите в спортзал.
  4. Активно проводите выходные.

Если вы работали целую неделю, займитесь чем-то новым и интересным на выходных. Сходите на каток, в парк на пикник, съездите за город. Пусть каждые выходные запоминаются вам чем-то особым!

5. Делайте зарядку во время перерывов / рекламы.

Если вы чувствуете, что устали работать, а это обычно происходит каждые 40–50 минут, встаньте, потянитесь, сделайте пару отжиманий или приседаний. То же самое можно делать и во время отдыха и просмотра телевизора: как только началась реклама, встаньте и выполните упражнения.



### Правила питания

1. Кушайте фрукты до обеда.
  2. Не пользуйтесь торговыми автоматами.
  3. Раз в неделю устраивайте вегетарианский обед или ужин.
  4. Перейдите на хлеб из непросеянной муки (отрубной хлеб).
  5. Кушайте обезжириенные или 1% молочные продукты.
  6. Пейте минеральную воду.
- Наш организм устроен таким образом, что мы иногда принимаем легкую жажду за чувство голода. Поэтому, как только вы почувствуете желание побаловать себя чем-то съестным, выпейте немного чистой воды. К тому же вода полезна для человеческого организма, и в день нужно выпивать не менее 2-х литров.
7. Пейте чай на травах.
  8. Страйтесь не пить напитки с молоком.

