

---

**Здоровый образ жизни это:**

**Рациональный режим дня**

**Правильное питание**

**Полноценный сон**

**Двигательная активность**

**Занятия физкультурно и  
спортом**

**Пребывание на свежем воздухе**

**Отсутствие вредных привычек**

---

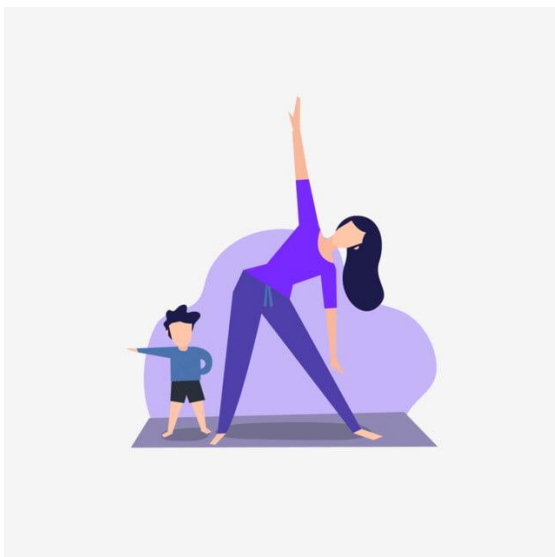


**Здоров по собственному желанию**

---

**Здоровье – это самое дорогое,  
самый драгоценный дар,  
который получил человек от  
природы!**

**Доброе здоровье  
обеспечивает нам долгую и  
активную жизнь, способствует  
выполнению наших планов,  
преодолению трудностей, дает  
возможность успешно решать  
жизненные задачи.**



## Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаляйте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.



Спорт-это главная часть физической культуры.

Спорт-это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается больше 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма. Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не заставит себя ждать. Занимаясь хотя бы , одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.



Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни.

Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержки постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

3 место