



# ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты растительного и животного происхождения.
- Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.
- Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества, улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.



## СПОРТ И ДВИЖЕНИЕ

- Человек – часть живой материи, часть биосферы. Как и все живое на планете, он рожден, чтобы двигаться.
- Во время занятий спортом человек чувствует себя здоровым, сильным, гибким и ловким, настоящим хозяином окружающего мира. Увеличивая свою двигательную активность, вы становитесь более энергичными, быстрее идет обмен веществ, омоложение клеток и оздоровление организма.
- Малоподвижный образ жизни ведет к застою крови, при этом снижается иммунитет, организм слабеет, и обостряются болезни.



## РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

- Труд и отдых являются необходимыми состояниями человека для жизни. Сохранить работоспособность и крепкое здоровье можно только при правильном сочетании умственного и физического труда, а также активного отдыха и сна.
- Отдых требуется для снятия усталости и утомления, также способствует восстановлению работоспособности. Сон является одним из видов отдыха, во время которого осуществляется интенсивное восстановление организма.
- Правильный режим труда и отдыха позволяет сохранить крепкое здоровье и высокую работоспособность на длительное время.

