

## Здоровый образ жизни это—

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полноценный сон
- двигательная активность
- занятия физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе



# СПОРТ

## 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 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 замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость,

## Питайся разумно!

*Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.*

### Правила здорового и правильного питания

**Первое** – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

**Второе** – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

**Третье**, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).



## **Береги здоровье!**

Сбалансированное питание  
и регулярная физическая  
активность –  
залог здоровья.

Физическая активность  
благоприятно влияет на сер-  
дечную деятельность, кро-  
вообращение, систему ды-  
хания, укрепляет мышцы,  
оказывает положительное  
эмоциональное  
воздействие.

Вредные привычки,  
неправильное питание  
и низкая физическая  
активность являются  
основными факторами

**Береги здоровье!**

**Здоровый образ жизни -  
выигрывает каждый!**



**Будьте здоровы!**

