



## **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

**Здоровье до того  
перевешивает все  
остальные блага  
жизни, что поистине  
здоровый нищий  
счастливее больного  
короля.**

**Артур Шопенгауэр**

## **Правила для здоровой жизни:**

### Правильный отдых

Это прогулки занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т.д.



### Рациональное питание

Нужно соблюдать режим питания. Режим –это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5-6 раз в сутки . Пища должна быть максимально разнообразной. Также необходимо полностью отказаться от алкогольных напитков .



### Полноценный сон

После ужина должно пройти не менее 3-х часов, прежде чем вы ляжете спать . Не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе , апельсиновый сок ). Ложиться спать желательно не позднее 22:00 часов. В спальне обязательно должен быть свежий воздух .

### Умение правильно одеваться

В теплом помещении нужно быть легко одетым . Перегрев может привести к головным болям. Зимой стоит утеплиться. Если человек мерзнет , то ослабевает иммунитет , и это приводит к простудным заболеваниям.



## Закаливание

Это тренировка защитных сил организма перед «боем» с температурными изменениями, можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ, ходить летом по траве .



## Двигательная активность

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы, силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.



**Выполнила обучающаяся 11 «Б»  
класса МАОУ «Аромашевская СОШ  
им. В.Д. Кармацкого, волонтер  
объединения «Поколение первых»  
Левенкова Алина Владимировна.**

# ***Стиль жизни – здоровье!***



**Единственный способ  
сохранить здоровье - это есть то,  
чего не хочешь, пить то, чего не  
любишь, и делать то, что не  
нравится.**

**Марк Твен.**

**Аромашево 2021 г.**