

**Здоровый образ жизни** – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



**Советы здорового образа жизни:** существуют советы, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.



**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет:** физические нагрузки – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящий для себя вид спорта, который будет вам в радость.

**3 совет:** не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

## Правила здорового образа жизни



## Основные составляющие ЗОЖ:

- режим дня;
- соблюдение правил безопасного поведения;
- полноценное питание;
- чередование труда и отдыха;
- физическая активность;
- позитивное мышление (умение справляться с психологическими нагрузками);
- отсутствие зависимостей;
- физическая активность;
- чередование труда и отдыха.

Быть здоровым – значит с самого раннего детства научиться вести здоровый образ жизни.

### Запомните следующие правила:

- живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
- начинайте день с утренней зарядки;
- откажитесь от вредных привычек;
- не стоит проводить много времени за компьютером и у телевизора;
- больше играйте на свежем воздухе;
- занимайтесь спортом.



Государственное учреждение образования  
«Вилейский районный социально-педагогический центр»



г. Вилейка,  
2021 г.