**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

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

**ПРАВИЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и разнообразных углеводов, витаминов и минеральных веществ. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.



**ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА**

 При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

**ДОСТАТОЧНЫЙ ЗДОРОВЫЙ СОН**

Недостаток сна может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 7-8 часов в сутки.

Детям для нормальной работы организма необходимо спать не меньше 10 часов в сутки.

**ЗАНЯТИЕ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом на свежем воздухе, эффективно решают задачи по укреплению здоровья.



 

**СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ!**

* улучшает возможность транспорта кислорода: занимаясь спортом, человек проявляет большую выносливость при напряжённой физической нагрузке;
* увеличивает объём лёгких;
* укрепляет сердечную мышцу;
* снижает общее количество холестерина, что уменьшает риск развития атеросклероза;
* укрепляет костную систему;
* помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами;
* повышает работоспособность;

**Спорт сам по себе** - отличное лекарство. Ведь физические упражнения помогают не только, укрепиться физически, но и развивают упорство в достижении целей и незаурядную выдержку. Вы будете готовы физически и психологически к подвигам в вашей жизни.

**Составляющие здорового образа жизни:**

• воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
• окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
• отказ от вредных привычек (алкоголь, табак, наркотики и др.)

 • питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
• движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения;

• гигиена организма: соблюдение правил личной гигиены;

• закаливание;

• эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
• интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
• духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним.

**Витамины – источники полноценной жизни:**

* **Витамин А** – важен для зрения, нормального состояния кожи и волос.
* **Витамины B** – участвуют в энергетическом обмене.
* **Витамин С** – он важен для соединительных тканей и усвоения железа.
* **Витамин D** – может вырабатываться в организме человека самостоятельно, из холестерина в коже, под воздействием ультрафиолета.
* **Витамин E** – снижает риск тромбозов, важен для хорошего состояния кожи и развития мышц.
* **Витамин K** – способен в небольшом количестве образовываться в кишечнике, при помощи микроорганизмов. Важный компонент свертывающей системы, защищает печень и предстательную железу от рака.
* **Витамин P** – антиоксидант, также защищает кровеносные сосуды от повреждений.





**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Государственное бюджетное учреждение республики крым**

**«армянский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»**

*296012, Республика Крым, г.Армянск, ул.Иванищева, д.10, ИНН 9106009666*

*Тел.: (36567) 2-13-85, E-mail:* *100@crimeaedu.ru*



**Здоровый образ жизни**

**человека**

**В здоровом теле - здоровый дух**

**г. Армянск**

 **2022 г.**