

## Правильный распорядок дня

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!

## Правила здорового образа жизни



**ОБРАЗ ЖИЗНИ  
ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!**



2023 г.

# Что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни – это то, что позволяет нам, дожить до глубокой старости и, при этом, сохранить активность и крепкое здоровье.



## 8 советов здорового образа жизни:

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

**2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

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

**4 совет:** имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным.

**5 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

**6 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

**7 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

**8 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает.



Существует множество упражнений для укрепления и оздоровления организма.

Вот несколько из них:

