

Режим дня:

Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды.

Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.

Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы.

Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 14»

628624, Российская Федерация,  
Тюменская область,  
Ханты-Мансийский автономный округ -  
Югра,  
г. Нижневартовск, ул. Ханты - Мансийская, д. 39б

Телефон: (3466) 45-14-88  
Факс: (3466) 65-21-86  
Эл. почта: [n-varta-shkola14@yandex.ru](mailto:n-varta-shkola14@yandex.ru)



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 14»

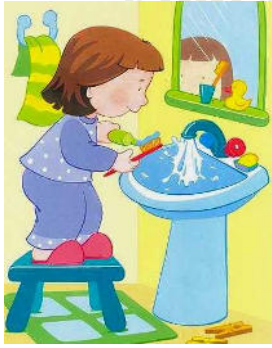
Девиз организации

# Здоровый образ жизни



Нижневартовск, 2015

# Наш девиз — Здоровый образ жизни



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

## Элементы ЗОЖ :

- воспитание в себе здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакодом) и нелегальными.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;

## 8 советов здорового образа жизни:

*1 совет:* разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, тренируется мозг; 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.

*3 совет:* не ешьте слишком много или слишком мало. Во всем нужна мера.

*4 совет:* меню должно быть сбалансированным. Содержащийся в почках и сыре селен способствует разряжению стресса. Магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

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

*6 совет:* спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует закаливанию организма.

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

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

Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье.

Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.



## Правила здорового образа жизни