

# Здоровье и спорт



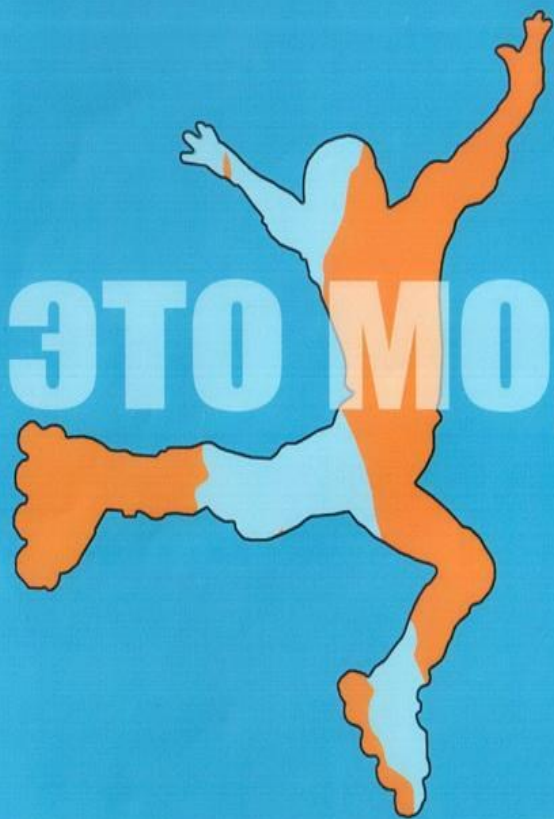
Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. К счастью, безвозвратно прошло то время, когда крутым считалась сигарета в зубах и бутылка пива в руках. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт.



Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное **влияние спорта на здоровье** и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии.

# Здоровый образ жизни

ЭТО МОДНО!



ГУ "Брестский зональный центр гигиены и эпидемиологии"

Профилактика здорового образа жизни включает в себя три основных правила: отказ от вредных привычек, правильное питание и регулярные занятия спортом. И если первые два пункта требуют от человека колоссальной силы воли, то вспомнить школьные уроки физкультуры может каждый. Не стоит пытаться стать профессиональным спортсменом, но элементарные физические нагрузки пойдут на пользу всем. Если вы готовы пообещать себе вести активный здоровый образ жизни, мы готовы помочь и рассказать, как заниматься спортом для наибольшего эффекта. Для начала разберемся, почему профилактика здорового образа жизни так необходима?



## Влияние спорта на здоровье

На эту тему можно написать целую научную работу, рассмотрев вопрос с медицинской точки зрения.

Однако такой текст вряд ли будет доступен и понятен обычным читателям, поэтому мы лишь перечислим те факты, которые известны каждому практически с детства



- 1) При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.
- 2) Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
- 3) Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
- 4) Физические упражнения улучшают кровообращение.
- 5) Спорт и здоровый образ жизни** помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
- 6) Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека.
- 7) Может быть поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недугов и всегда улыбаются.



A hand is shown from the bottom, holding a large, glowing sun. The sun is bright yellow and orange with a textured, fibrous appearance. The background is a blue sky with white clouds. The entire image is set against a solid orange background.

**Мы за здоровый  
образ жизни!**

*Солнышко моё!*

## **Как заниматься спортом для здоровья?**

Прежде всего, трезво оценивайте силы. В таком деле, как физические нагрузки, главное – не перестараться. Если вы - начинающий спортсмен, нужно особенно внимательно прислушиваться к собственным ощущениям. Не стоит заниматься «до упаду». Как только почувствуете, что мышцы потрудились достаточно, прекращайте выполнение упражнения. Не расстраивайтесь, если не получится сразу сделать много подходов или достигнуть определенного результата. Успехи придут постепенно с течением времени. Не навредите себе в таком благом намерении, как вести активный здоровый образ жизни.

# Здоровый образ жизни

Правильное и рациональное питание



Правила личной гигиены



Двигательная активность и закаливание



Отказ от вредных привычек



Режим дня



Дозируйте нагрузки в зависимости от возраста. Понятное дело, что маленьким детям, подросткам и пожилым людям противопоказаны нагрузки, связанные, например, с поднятием тяжести. Мужчинам и женщинам среднего возраста можно работать над определенными группами мышц, которые считаются проблемными