

«Основы здорового образа жизни»



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Элементы долгой и счастливой жизни





Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи



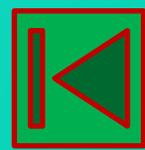
Выбор продуктов питания должен основываться не только на вкусовых ощущениях, привычке, традициях. В вашем рационе должно быть лишь то, что помогает поддерживать силы организма, насыщая каждую клетку по максимуму питательными веществами.





Важный элемент здорового образа жизни - **личная гигиена**. Она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма.

Уровень жизни зависит от состояния окружающей природной среды: чистая вода, свежий воздух и плодотворная почва – все это необходимо людям для их полноценного и здорового существования.

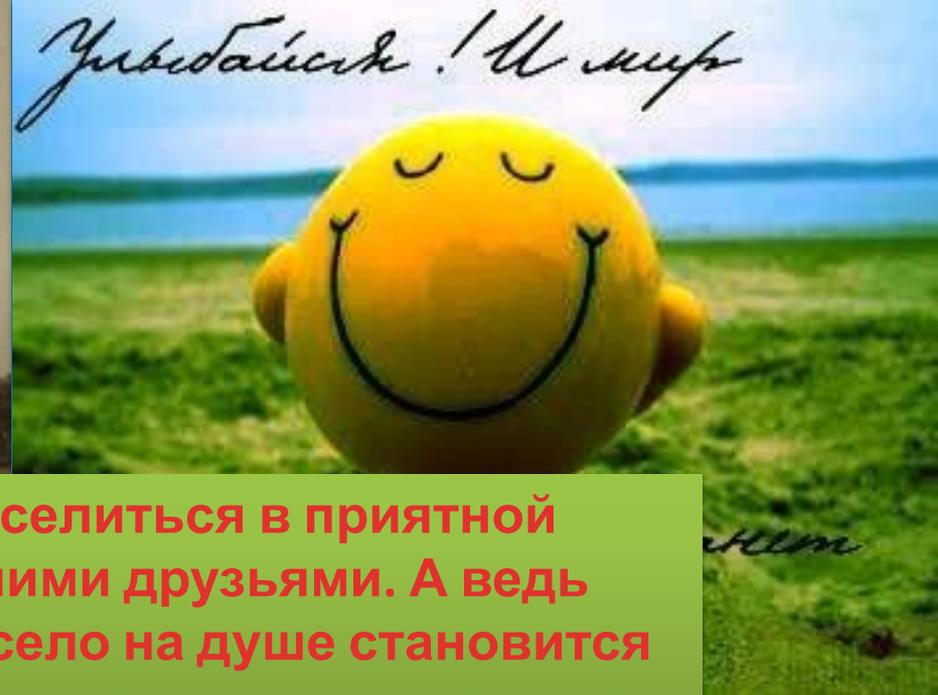


Как показывает практика, только подробное объяснение эффекта, который оказывается на организм никотином и спиртным, способно убедить человека отказаться от употребления алкоголя и табака. Такие вредные привычки человека, уносят за год около 700 тысяч наших соотечественников.



Только задумайтесь – это население крупного города!





Как хорошо повеселиться в приятной компании с хорошими друзьями. А ведь бывает и так, что весело на душе становится просто так, даже если и повода нет... просто весело. И говорят, что счастье продлевает **жизнь.**

