

# Что такое ЗОЖ?

ЗОЖ — это такой образ жизни, который 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 впадать 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 вкусенькое.

**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.



## Школьники

## МБОУ "Базковская

## СОШ" за ЗОЖ!



МБОУ «Базковская СОШ»

**При здоровом  
образе жизни  
выигрывает  
Каждый!**



*Сбалансированное питание  
и регулярная физическая  
активность – залог здоровья.  
Физическая активность  
благоприятно влияет на сердечную  
деятельность, кровообращение,  
систему дыхания, укрепляет  
мышцы, оказывает положительное  
эмоциональное  
воздействие.  
Вредные привычки,  
неправильное питание  
и низкая физическая  
активность являются  
основными факторами  
риска развития  
хронических болезней.*

**Будьте  
здоровы!**

**Автор:** учащаяся 11 класса

Мартиросян Мария

**Руководитель:** Т.Т. Борисенко

**СПОРТ —  
ЭТО  
ЖИЗНЬ!**