

# Здоровый образ жизни - это:

-рациональный режим дня

-правильное питание

-полноценный сон

-двигательная активность

-занятия физкультурой и спортом

-пребывание на свежем воздухе

-отсутствие вредных привычек



## Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

## Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

### Правила здорового и правильного питания

**Первое** – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

**Второе** – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

**Третье**, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).





Эстафета Олимпийского огня «Сочи 2014» - самая длинная Эстафета в истории игр - охватит 65 тысяч километров, пройдет через 2900 городов и сел и заглянет во все 83 региона России. Эстафета стартовала в Москве 7 октября 2013 года, а само пламя, по традиции, за день до начала игр будет зажжено в Олимпии.

Эстафета будет длиться 123 дня и станет самой продолжительной в истории Олимпиады.

В Нижнем Новгороде эстафета Олимпийского огня прошла 7 и 8 января.

Олимпийский огонь торжественно встретили 7 января на площади Революции, затем он отправился в Канавинский, Ленинский, Московский, Сормовский и Автозаводский районы.

От Нижегородской области участвовали 360 факелоносцев и более 490 волонтеров. Длина маршрута, по которому пронесли Олимпийский огонь, - 74 километра.

## ***Береги здоровье!***

*Сбалансированное питание и регулярная физическая активность – залог здоровья.*

*Физическая активность благотворно 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.*

## ***Береги здоровье!***

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Пильнинский агропромышленный техникум»

**Здоровый образ жизни -  
выигрывает каждый!**



р.п. Пильна  
2014г.



