







ОГБПОУ «Спасский политехникум»



**2017 г.**

**Выполнила: Студента группы Т-11 Гущина К.А**.

**Здоровый образ жизни – это то, что 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 вкусненькое.**

**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.**

**Существуют множество упражнений**

 **для укрепления и оздоровления**

 **организма.**

 **Вот несколько из них:**