

Быть здоровым - это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку
Организму – подзарядка!

Антинаркотическая комиссия
Краснодарского края



ГУБЕРНАТОРСКАЯ
ПРОГРАММА
АНТИНАРКО

Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих
Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем все в порядке!

Дмитрий Марченко, 12 лет,
Кореновский район.

Быть здоровым – ЭТО МОДНО!

Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой полноценной жизни.

Оптимальный труд и достаточный отдых влияют на наше здоровье. Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действует на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определенный закон труда, который известен многим. Людям, занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

Такое понятие как **распорядок дня** все реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-ти минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, легких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.



**Занимайтесь спортом!
Будьте здоровы!**