



Обучающаяся объединения «Фотомиг» Полина Соколова , руководитель - педагог дополнительного образования Виктория Назаренко, принимает участие в областном интернет-конкурсе «Здоровым быть модно!»

Задание №3

Тема: «Распорядок (режим) дня здорового человека»

Описание

Идея этого мерча – подчеркнуть важность «Трех китов здорового распорядка дня», которые являются фундаментом для вашего благополучия:

- Баланс между работой и отдыхом: Чередуйте умственные и физические нагрузки, обеспечивая себе полноценный отдых и сон (не менее 7-8 часов). Игнорирование этого принципа ведет к истощению, снижению продуктивности и ослаблению организма.
- Питание для здоровья: Чтобы ваш иммунитет был на высоте, а здоровье крепким, включите в рацион натуральные продукты: мясо, рыбу, молочные продукты, злаки, яйца, овощи, фрукты, орехи и мед. Откажитесь от вредных привычек в питании: фастфуда, сладких напитков, избытка сахара, соли, жирного и копченого.
- Движение – жизнь: Физическая активность – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Найдите занятие по душе: будь то плавание, йога или танцы. Не забывайте о ежедневной короткой зарядке (10-15 минут) и прогулках на свежем воздухе.
- Придерживаясь этих трех основ, вы сможете укрепить свое здоровье и иммунитет, сохранить молодость, наполнить жизнь энергией и позитивом.

#насеверезить #насевереучить

#Фотомиг #PROОлимп

#Здоровым_быть_модно51

