

# Требование здорового образа жизни

**Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Для поддержания здорового образа жизни необходимо правильно и строго соблюдать режим, который вырабатывает определенный ритм деятельности всего организма. Кроме того, воспитывается организованность, воля, дисциплинированность.**