

Питание - важнейшая физиологическая потребность организма, основа жизни, здоровья, долголетия и работоспособности человека



Принципы здорового питания

- Питайтесь разнообразно.
- Соблюдайте режим питания.
- Не заедайте стрессы.
- Не переедайте.
- Исключите из рациона продукты с высоким содержанием холестерина: сало, жирное мясо, сливочное масло.
- Питайтесь 3-4 раза в день. Завтрак содержит 30-35%, обед - 35-40%, полдник 5-10% и ужин -25-30% энергетической ценности рациона.
- Разнообразьте свой рацион продуктами, богатыми витаминами.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты - лучше свежие и выращенные в местности проживания.
- Не злоупотребляйте поваренной солью.
- Правильно готовьте пищу.
- Знайте калорийный состав суточного рациона в целом и его химический состав.
- Индивидуально подходите при подборе диеты.

Курение – пагубная привычка, от которой очень сложно отказаться. В России курят 40 млн. человек старше 18 лет. В последнее десятилетие стремительно увеличивается удельный вес курящих подростков.

«Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других.»

Алкоголизм - это хроническая болезнь, проявляющаяся физической и психической зависимостью от алкоголя, а также поражением различных систем органов, которые в первую очередь подвергаются воздействию, особенно – головной мозг.

Алкоголизм - одно из самых страшных заболеваний XXI века

Буклет составлен социальным педагогом О.С. Гречишкиной

Наш адрес: Тульская область, рп Арсеньев, ул. Папанина, д.8-а

Телефон 8(48733) 2-17-69

Адрес эл. почты: arseneyvoddt@tularegion.org

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» муниципального образования Арсеньевский район

Мы выбираем ЗОЖ



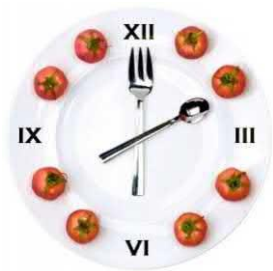
рп Арсеньев, 2024

Что же такое здоровый образ жизни?

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Основные элементы здорового образа жизни довольно просты:

- **плодотворная трудовая деятельность**
- **оптимальный двигательный режим**
- **личная гигиена**
- **рациональное питание**
- **отказ от вредных привычек**



Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др.

Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.



Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему, положительным образом влияет на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняет способность к труду и активному образу жизни на долгие годы.

Ежедневная утренняя гимнастика обязательный минимум физической тренировки

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе.

Физические упражнения рекомендуются в виде:

- ежедневной утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений);
- занятий физкультурой 2-3 раза в неделю самостоятельно или в группах здоровья;
- ежедневных прогулок, постепенно увеличивая их время;
- занятия спортом.



Важные правила закаливания для начинающих

1. Лучше начать с принятия воздушных ванн. Начинать закаливание надо при тёплой погоде. Продолжительность сначала должна быть 5-10 минут, постепенно доводя до двух часов и более.
2. Необходимо проветривать помещения 4-5 раз в день по 10-15 мин. зимой, держать летом почти постоянно открытыми форточки.
3. Продолжительность первых солнечных ванн не должна быть более трёх-пяти минут, затем можно прибавлять по пять минут. Голова должна быть защищена от солнца.
4. Закаливание водой доступно всем в течение года. Сначала применяют воду комнатной температуры, постепенно снижая её до температуры водопроводной воды.
5. Лучшее время для купания - утренние часы после гимнастики (3-5 минут) и днём - после солнечной ванны (10-15 минут).

Хорошее настроение и отсутствие стресса оказывает благоприятное влияние на состояние здоровья. Вам необходимо научиться расслабляться. Для этого понадобится не более пяти минут. Нужно принять удобное положение (желательно сидя) и сделать следующее:

- дышать глубоко и медленно;
- встряхнуть руки и плечи, чтобы избавиться от лишнего напряжения;
- расслабить мышцы лица и рта;
- расслабить мышцы спины и живота;
- покачать ступнями и расслабить ноги.