

Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы



Правила здорового и правильного питания

Первое — это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе — в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

Третье — соблюдать режим питания — 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).



Отделение профилактики
безнадзорности и семейного
неблагополучия

Береги здоровье!

Сбалансированное питание и регулярная физическая активность — залог здоровья. Физическая активность благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие. Вредные привычки, неправильное питание и низкая физическая активность являются основными факторами риска развития хронических болезней



Адрес: 646830, Омская область,
р. п. Нововаршавка,
ул. Красноармейская, 3
Буклет разработан
специалистом по работе с семьей
Ильяевой Салтанат Рамазановной

Тел/факс: (8-381-52) 2-13-46

Тираж 250 экз.

Бюджетное учреждение Омской области
"Комплексный центр социального
обслуживания населения
Нововаршавского района"

Социальная практика
"Траектория семейного успеха"

*По тропе
здорового образа
жизни*



Актуально для всех

июнь, 2024

Здоровый образ жизни – это то, что позволяет нам дожить до глубокой старости и при этом сохранить активность и крепкое здоровье.

Понятие "здоровый образ жизни" включает в себя следующие компоненты:

- правильное дыхание;
- правильное и рациональное питание;
- двигательная активность;
- положительные эмоции;
- закаливание;
- любовь к природе и ее сохранение;
- предупреждение формирования пагубных привычек

То есть вести здоровый образ жизни - нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

Одним из важных правил здорового образа

жизни является выполнение режима дня. Режим дня детей и подростков способствует нормальному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине.

Как научиться соблюдать режим дня?

- ⇒ Приучайся вставать всегда в одно и то же время.
- ⇒ Приготовь с вечера то, что понадобится взять с собой завтра, чтобы утром не тратить время на поиски нужной вещи и не забыть ее.
- ⇒ Всегда выходи из дома заранее. Лучше прийти на 2–3 минуты раньше, чем опоздать.



Правила здорового образа жизни

- ⇒ Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
- ⇒ Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
- ⇒ Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
- ⇒ В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
- ⇒ Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
- ⇒ Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
- ⇒ Закаливайте свой организм.
- ⇒ Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

Правила здорового образа жизни



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.

Для гармоничного развития детей в распорядке дня должны быть занятия физической культурой и спортом. Утренняя зарядка, ходьба — обязательные элементы для детей. В подвижных играх используется мяч, скакалки и прочие снаряды. Физические упражнения укрепляют нервную систему, организм в целом. Спорт воспитывает волю, самостоятельность и дисциплинированность. Физкультура вырабатывает ловкость, выносливость и работоспособность. Для повышения защитных реакций организма дома необходимо заниматься закаливанием. Оно предотвращает простудные заболевания, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам. Основные закаливающие мероприятия — водные процедуры (обливания, обтирания), прогулки на свежем воздухе.