

Здоровый образ жизни - это:

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полноценный сон
- двигательная активность
- занятия физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе
- отсутствие вредных привычек



Береги здоровье!

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.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

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).



Сбалансированное питание
и регулярная физическая
активность – залог здоровья.

Физическая активность
благоприятно 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.

Береги здоровье!

Будьте здоровы!

Детская районная библиотека

пгт. Октябрьское,
ул. Светлая, 11
Телефон: 2-14-74

e-mail: oktbibliodrb@mail.ru

Вт-пт – с 11 до 18 ч.
Вс – с 10 до 17 ч.
Пн, Сб – выходные дни

Составитель:
Заведующий ДРБ
Л.В. Дреганова

МКУК «Межпоселенческая библиотека
Октябрьского района»
Детская районная библиотека

**Здоровый образ жизни –
выигрывает каждый!**



2017 г.