

Со здоровьем дружен спорт

Стадион, бассейн, корт

Зал, каток – везде Вам рады

За старания наградой

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы Ваши тверды

Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки

Не играйте с дремой в прятки

Быстро сбросьте одеяло,

Встали - сна как не бывало!

Для кого предназначен буклет?

Для тех, кто заботится о своем здоровье.

Цель данного буклета

Расширить представление детей о здоровом образе жизни (проинформировать детей о факторах, влияющих на здоровье; об составляющих здорового образа жизни, о правилах личной гигиены и правилах питания;

Что такое здоровье?

Здоровье- состояние живого организма в целом, когда все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни

Факторы, влияющие на здоровье:

- Условия и образ жизни, питание – 50%
- Генетика и наследственности -20%
- Внешняя среда, природные условия – 20%
- Здоровоохранение- 10%

Основные составляющие здорового образа жизни:

- Рациональное питание
- Защитные силы организма
- Двигательная активность
- Психологический микроклимат
- Отсутствие вредных привычек
- Режим труда и отдыха
- Соблюдать личную гигиену
- Закаливающие процедуры

Правила личной гигиены:

- Использование индивидуальных предметов личной гигиены
- Умывание утром и вечером
- Чистка зубов не менее 3-х минут дважды в день
- Мытье рук перед едой, после улицы и туалета
- Поддержание в чистоте одежды и обуви
- Соблюдение режима дня



Основные правила питания:

1. Соблюдение правильного режима питания. Оптимальным является четырехразовый прием пищи с интервалом 4-5 часов. Завтрак-25% суточного рациона, обед- 35%, полдник- 15%, ужин- 25%. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 часа до сна.

2. Достаточная, но не избыточная калорийность рациона. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека (которые, в свою очередь, зависят от пола, возраста и образа жизни, в том числе и от характера труда). Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона.

3. Правильное соотношение основных компонентов питания (белков, жиров, углеводов)

4. Покрытие потребности организма в основных пищевых веществах.



Мудрые высказывания о здоровье:

- Здоров будешь – все добудешь
- Здоровому все здорово
- Аптека не прибавит века
- Здоровье не купишь- его разум дарит
- Кто не курит и не пьет, тот здоровье бережет

**Приходите к нам
в Центр, мы поможем Вам
полюбить жизнь, ведь жизнь
прекрасна.**

Цените каждый миг!

Мы ждем Вас по адресу:

623751 Свердловская обл., г. Реж,

ул.О.Кошевого д.11

Телефон / факс:

8(34364) 3-39-39, 3-36-75

E-mail: soc082@egov66.ru

Государственное автономное
учреждение социального обслуживания
населения Свердловской области
«Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних
Режевского района»

Здоровый образ жизни!



ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!