

# ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

## Первый рецепт здоровья.

Правильный отдых - это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.



## Второй рецепт здоровья - двигательная активность.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм - более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается



вентиляционная способность легких. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют преимущества перед малоподвижными членами нашего общества: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

## Третий рецепт здоровья - умение правильно одеваться.

Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будете чувствовать себя не комфортно.



Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частые перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.

## Четвертый рецепт здоровья - рациональное питание.

Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы:

- энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма;
- химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма;
- пища должна быть максимально разнообразной. Каждый продукт: мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др. богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма;
- нужно соблюдать режим питания. Режим - это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5-6 раз в сутки.



Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения неинфекционных хронических заболеваний.

Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и обрести стройную фигуру.

### Пятый рецепт здоровья – закаливание.

Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хожение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается



### Шестой рецепт здоровья – полноценный сон.

Полноценный сон не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.



Всем известно, что плотный ужин помешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.

Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему.

Ложиться желательно не позднее 22 ч.

В спальне обязательно должен быть свежий воздух.



Министерство социальной защиты населения  
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Стационарное отделение



**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни

**ПАМЯТКА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

п. Красная Горбатка