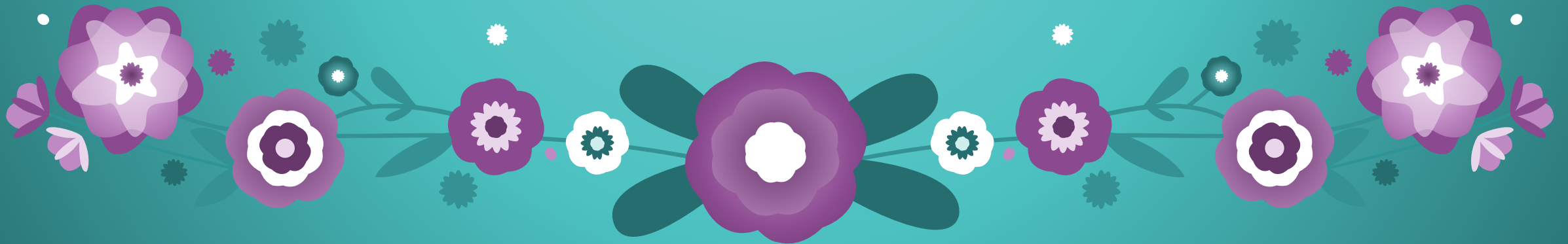


Рецепты здоровья

От 6 Г класса



Первый рецепт здоровья - правильный отдых

Некоторые под словом "отдых" понимают ничегонеделание, но ведь отдых – это не бесконечный просмотр телевизора, не сидение за компьютером или на лавочке.

Отдых – это активный вид

- деятельности, нужно больше
- находиться на природе, в лесу;
- заниматься любимыми делами: танцевать, рисовать,
- фотографировать; заниматься спортом.



Второй рецепт здоровья – двигательная активность.



Занятия физкультурой и спортом делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют преимущества перед другими: 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 некомфортно. Зимой, напротив, стоит утеплиться.

Четвертый рецепт здоровья – рациональное питание.

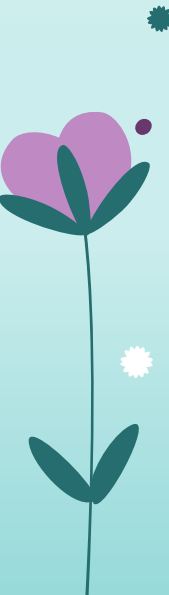
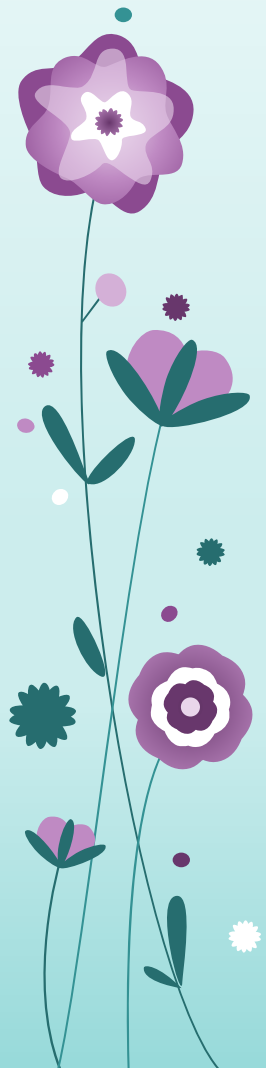
Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма. Пища должна быть максимально разнообразной. Нужно соблюдать режим питания. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.



Пятый рецепт здоровья – закаливание.



Основным средством закаливая является вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение 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.



Если вы будете здоровы, то: с большей вероятностью подниметесь на более высокую ступень общественной лестницы; сможете беспрепятственно путешествовать, свободно, не задумываясь, перемещаться из одной климатической зоны в другую; вас не будут заботить физические и психические неудобства; ваши дети тоже будут здоровы.

