

# День здоровья

Работу выполнила  
ученица 10 «А» класса  
Мережко Мария

# Что же такое здоровье?

**Здоровье** - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.



# Всемирный день здоровья

Здоровье - одно из самых главных ценностей в человеческой жизни. 7 апреля в мире отмечается всемирный День здоровья. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) создана 7 апреля 1948 года, в честь ее создания, этот день провозглашен как Всемирный день здоровья.

Всемирный день здоровья служит для того, чтобы пропагандировать здоровый образ, отказ от вредных привычек, стимулировать правительства и различные фонды к инвестированию в исследования болезней, которые захлестнули современный мир. Кроме этого, стимулировать к вложению средств в инфраструктуру здравоохранения, особенно в развивающихся странах. Все эти действия должны в будущем привести к более безопасному обществу.

# Правильное питание в жизни человека

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижению работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.



# Рацион питания

При правильном питании время приема пищи должно быть точно рассчитанным, поскольку только своевременное поступление питательных веществ может компенсировать энергетические затраты. Для здорового человека наиболее рациональным является четырехразовый режим питания. При нем обеспечивается равномерная нагрузка на систему пищеварения, пища лучше переваривается и усваивается.

**Главный прием пищи – завтрак. Он должен быть калорийным и содержать как можно больше углеводов, ведь чем лучше мы позавтракаем, тем продуктивнее будет наше утро!**

# 1. Этап дня здоровья «Полезный завтрак»

**Полезный и правильный завтрак** – это основа заряда бодрости на весь день. Пренебрегать утренним приемом пищи нельзя ни в коем случае, как бы вы не торопились. Однако не каждый завтрак одинаково полезен. Жирный бутерброд с колбасой, скорее всего, приведет к чувству сонливости и тяжести, к тому же он не даст организму нужных микроэлементов для нормального функционирования.



Думаю, что у каждого человека есть блюдо на завтрак, которое он предпочитает, я не исключение.

Каждое мое утро начинается со стакана воды и **овсяной каши на молоке**.  
**Чем же полезен такой завтрак?**

С самого утра диетическая овсянка наполняет ваш организм питательными веществами. Наряду с белками и углеводами, это еще и витамины А, Е, К, РР и В. Однако и это еще не все, чем полезна для нас овсянка. Вместе со всем остальным, в наш организм попадают и минералы: калий, магний, фосфор, йод, сера, железо, кальций, никель и еще целый список полезных веществ. Регулярно употребляемая, эта каша поможет снизить холестерин и уменьшит риск развития тромбов. С ее помощью организм достаточно быстро начинает налаживать процесс пищеварения. Может показаться, что эта каша быстро надоест, но и здесь можно проявить фантазию. Овсянка с бананом или яблоком, со сгущенкой или шоколадом, а может быть, с сыром или ломтиком ветчины, как видите, вариаций можно придумать огромное количество. Уже через несколько месяцев ее регулярного употребления вы заметите, что работа печени и почек станет более стабильной, перестанет беспокоить щитовидная железа.



# Рецепт правильного завтрака

## Овсяная каша на молоке

### Ингредиенты на 1 порцию:

Молоко 2,5% — 200 г

Вода — 100 мл

Овсяные хлопья — 50 г

Масло сливочное — 5 г

Соль — 0.5 г

### Способ приготовления:

Овсяные хлопья желательно брать крупные, цельные. Они дольше варятся, но сохраняют больше клетчатки и микроэлементов.

1. В ковш или кастрюлю налейте молоко и воду. Помешивая, доведите до кипения
2. Засыпьте овсяные хлопья, перемешайте. Добавьте немного соли.
3. Варите овсяную кашу на плите на слабом огне, периодически помешивая, 15-20 минут
4. В готовую кашу добавьте сливочной масло
5. По желанию можно добавить фрукты, мед, как это делаю я

Приятного аппетита!





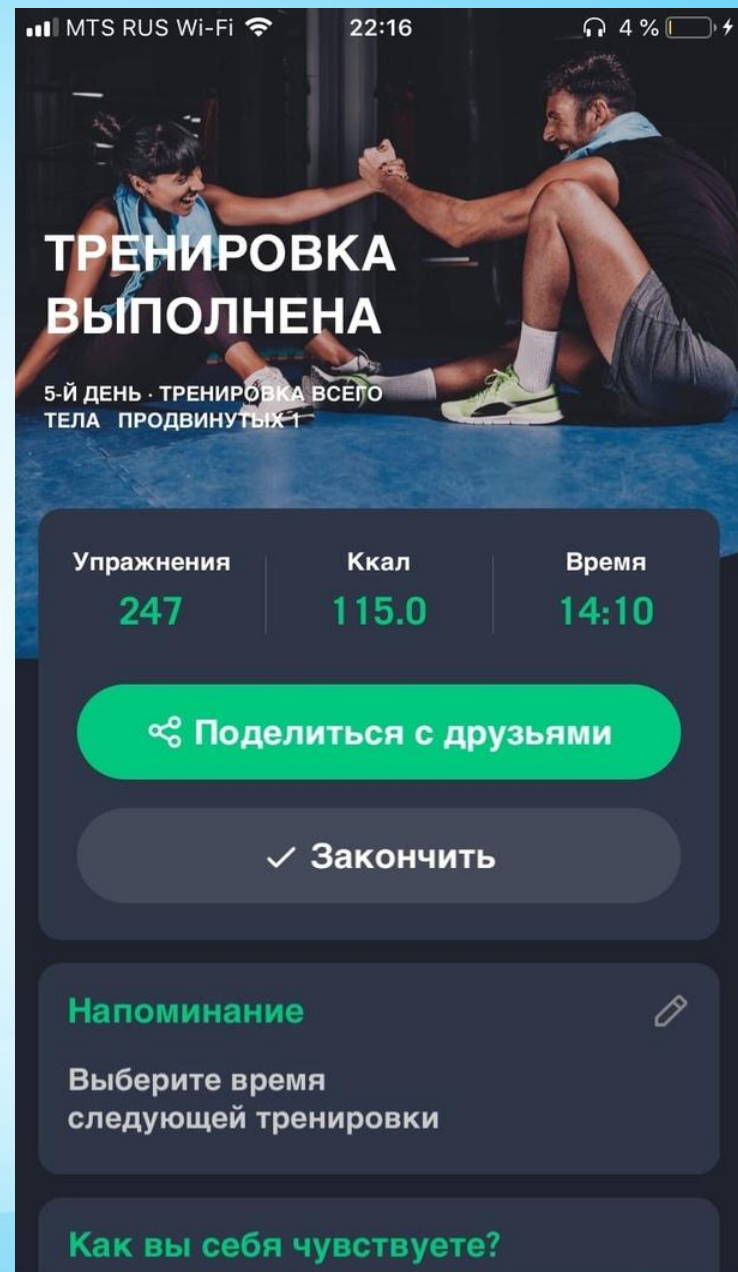
## 2. Этап дня здоровья «Давайте вместе! Давайте дружно!»

Зарядка — это привычка, которая заряжает организм энергией. В зарядку может входить набор упражнений с разными видами нагрузки, но чаще всего это несложные упражнения, с которыми справится человек с любой физической подготовкой.

Я думаю, что лучше всего выполнять зарядку именно утром для того, чтобы подготовить организм к дневной активности. Можно начать зарядку, пока вы еще лежите в постели. Важно делать зарядку на голодный желудок, желательно перед этим выпить стакан воды.

Я считаю, что зарядка необходима каждому человеку и в любом возрасте, ведь на нее не нужно тратить много сил, выполняя трудные задания.

Делая зарядку, я пользуюсь приложением, которое дает мне несложные задания, а энергией наполняет на весь день)





### 3. Этап дня здоровья «Спорт без границ!»

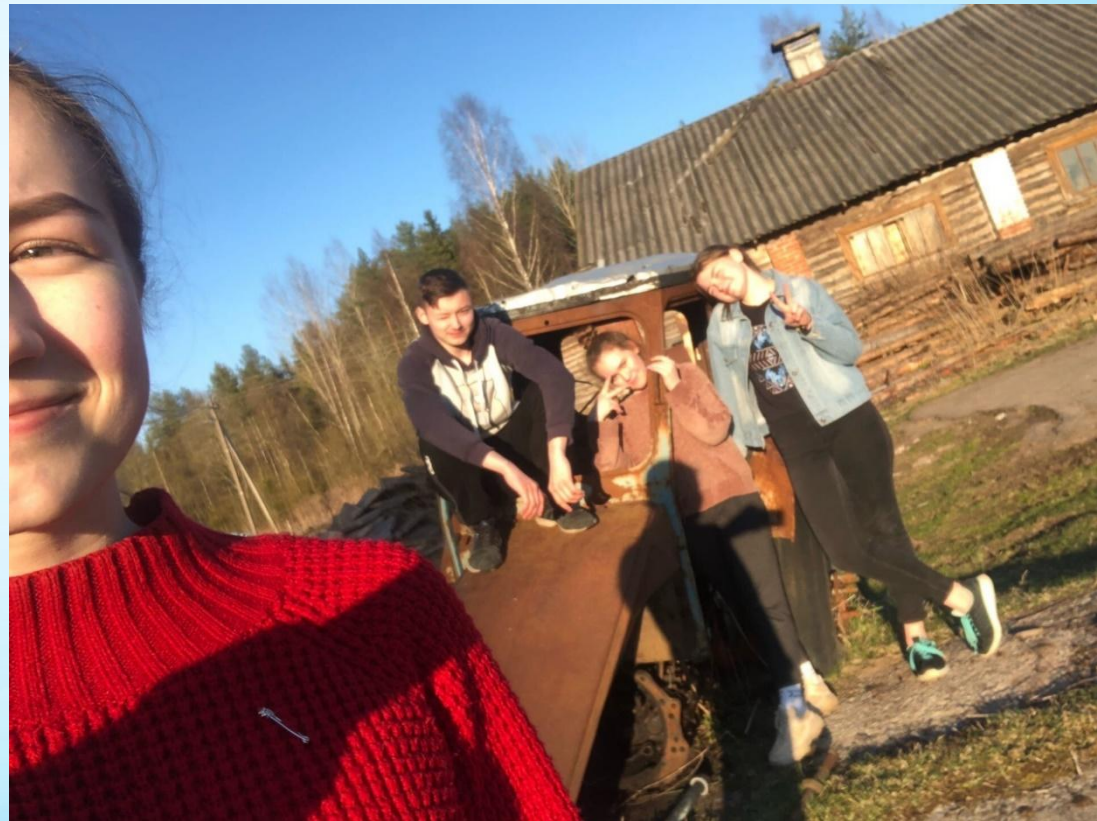
**Активный семейный отдых** – это экологически чистые курорты, безграничное веселье и совместное общение, отдых с пользой для здоровья, приятные открытия и развлечения

**Активный семейный отдых** – прежде всего широкий спектр развлечений, отдых, который удовлетворяет интересы всех членов семьи и никого не оставит равнодушным.





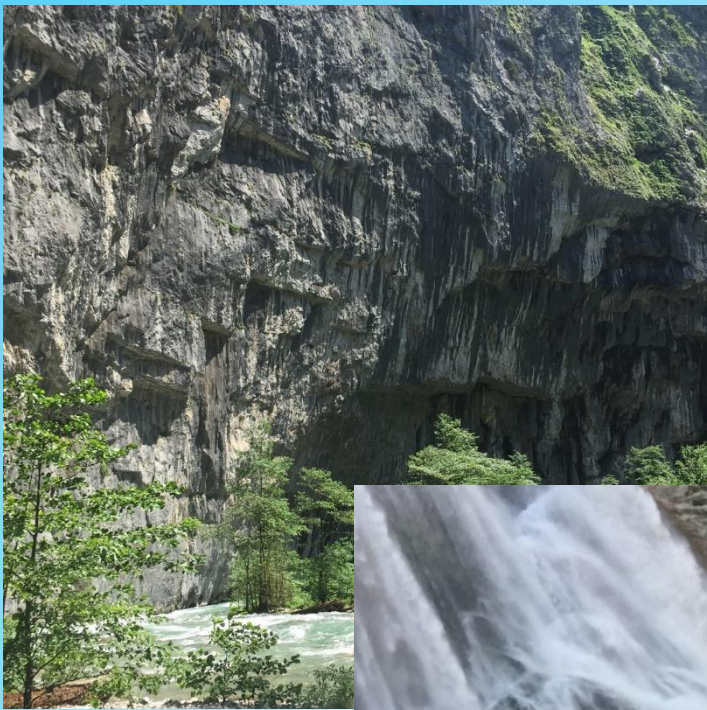
Я считаю, что моя семья очень активная и дружная. Мы часто проводим время интересно и с пользой. Так, мы ходим за грибами, на рыбалку, проводим время на даче.













# ЗОЖ

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести **здоровый образ жизни** - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья. Нужно заниматься физической культурой, закаливанием, соблюдением гигиенических правил.



**Я бы посоветовала каждому человеку следить за своим здоровьем и заниматься спортом!**

