



Здоровье не  
купишь – его  
разум дарит

**ПРАВИЛА  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА  
ЖИЗНИ**



# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕКОМЕНДУЕМ

Городская библиотека-филиал №8  
им.С.А.Есенина  
МБУ «ЦБС г. Калуги»

**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**



**ЗДОРОВЬЕ**

**Образ жизни**

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)



Движение –  
жизнь!



Старайся двигаться как можно больше.  
Занимайся физической культурой, хотя бы **30**  
мин в день. А если у тебя и на это нет  
времени, то совершай пешие прогулки зимой и  
больше плавай летом.

**Соблюдай режим дня!**



# **Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни**

**Режим дня** – это  
правильное  
распределение  
времени,  
на основные  
жизненные  
потребности человека.



# Нормальный сон для человека – 7-8 часов.

Ложись и вставай в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим

Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.



**Закаливай свой организм.**





## **Закаливание воздухом**

*Воздушные ванны* лучше начинать принимать, когда температура воздуха не ниже 20°C. Для детей продолжительность первой процедуры 5-10 минут и доводится до 1,5 -3 часов.

Летом воздушные ванны можно сочетать с купанием или обливанием холодной водой. При приёме воздушных ванн следует сочетать их с активными движениями. Это намного повышает их закаливающий эффект.



## **Закаливание солнцем**

Солнечные излучения активно влияют на организм человека. Ультрафиолетовые лучи обладают бактерицидным действием, вызывают образование загара кожи. Образовавшийся пигмент предохраняет лежащие под кожей ткани от избыточного облучения.

Солнечные ванны лучше принимать в первую половину дня с 8 до 12 часов, их первая продолжительность не должна превышать 5-10 минут. В дальнейшем пребывание на солнце следует увеличивать на 3-5 минут, доводя пребывание на солнце до 1 часа. Солнечные ванны следует сочетать с купанием. Для равномерного загара необходимо попеременно обращать к солнцу спину, бок, живот.



## **Закаливание водой**

«В холодной воде - исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа».

А. Цельс



Самым распространенным видом закаливания является закаливание водой. Его необходимо проводить в комплексе с другими методами, в частности, со световоздушными ваннами и закаливанием солнцем.

Закаливание водой нужно начинать летом или ранней осенью, в комнате при температуре воздуха в пределах 20-22°C. Летом, при теплой погоде, процедуру можно проводить на открытом воздухе (лучше в утренние часы).

# Ты то, что ты ешь...

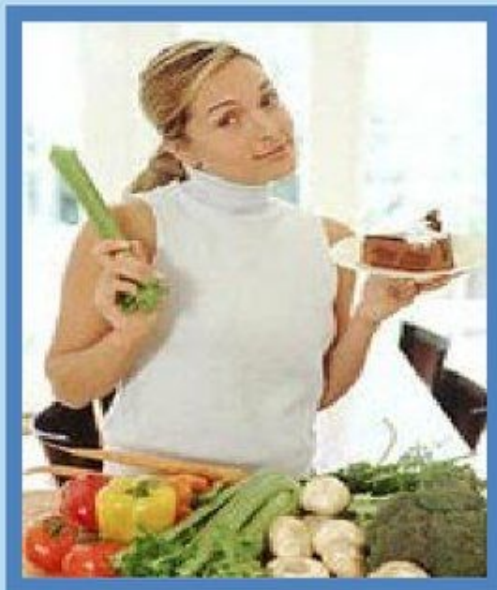
**Ешь больше пищи, содержащей клетчатку  
и цельные зерна, и меньше – пищу,  
содержащую сахар и приготовленную  
из пшеничной муки. Чистая вода - источник здоровья!  
Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие  
натуральные напитки. Не забывай об овощах и  
фруктах.**



## *Как правильно питаться?*



Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам.



*Не увлекайтесь!*



# Пирамида здорового питания

## Витамин А.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

**Морковь, капуста, помидоры.**

## Витамин В.

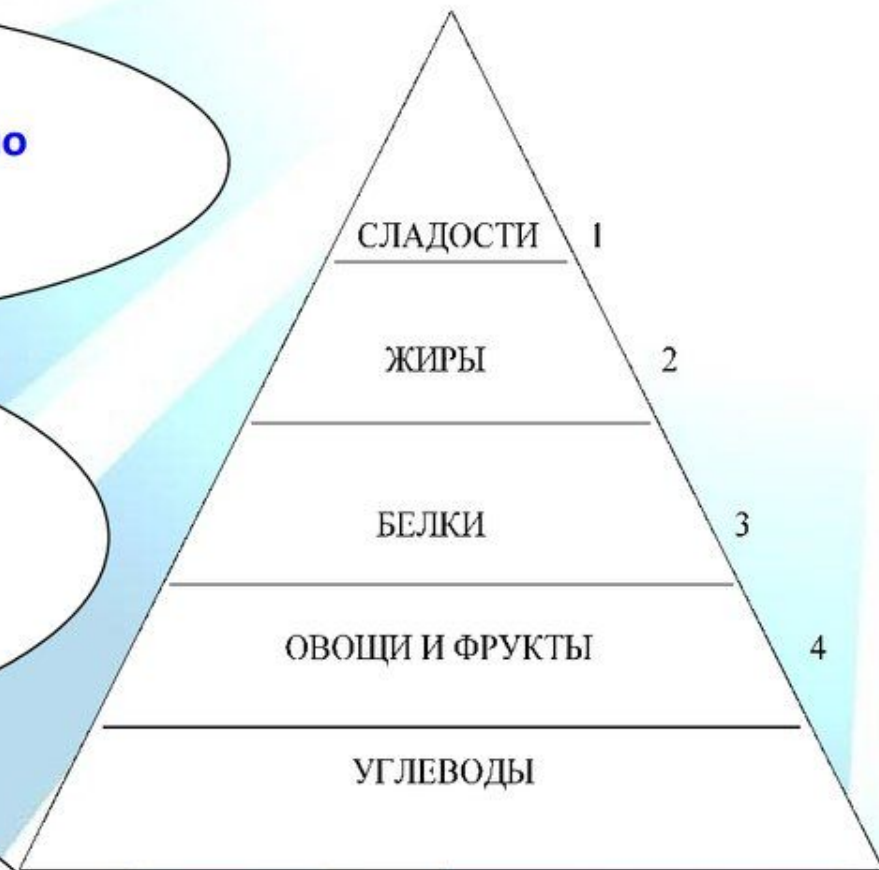
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

**Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.**

## Витамин-С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.

**Смородина, лимон, лук**



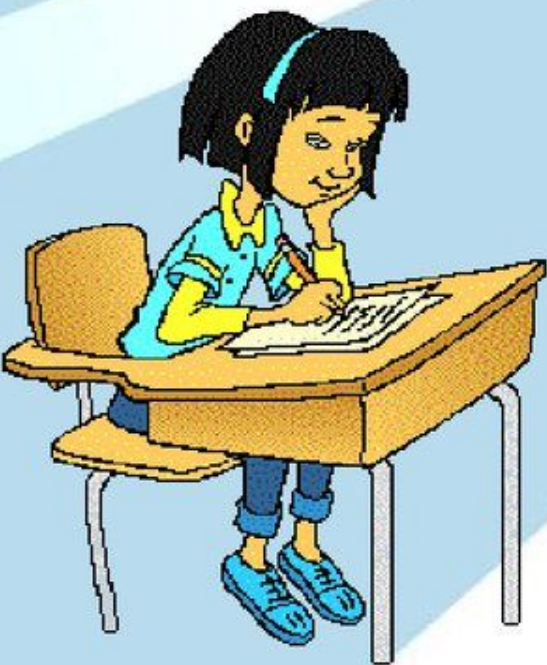


**Почаще гуляй в парке, на свежем  
воздухе, подальше от  
автомобилей и других  
загрязнителей воздуха.**





***Берегите зрение!***



Старайся чаще слушать любимую весёлую  
музыку -

это лучшее  
лекарство  
от плохого  
настроения!





**И конечно не кури, не  
злоупотребляй алкоголем и  
другими вредными привычками.  
Ведь это основные факторы,  
ухудшающие здоровье.**



**ЗДОРОВО БЫТЬ**



**ЗДОРОВЫМ!**