

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Централизованная библиотечная система»  
города Смоленска  
центральная детская библиотека имени А. В. Мишина

# Пять слагаемых здоровья

## ПАМЯТКА



Смоленск, 2021

12+

В чем основа здорового образа жизни?



Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам и иметь больше свободного времени. Как же при этом оставаться здоровыми прожить долгую активную жизнь?

Генетика, экология, стрессы, несомненно оказывают влияние на самочувствие человека, но решающую роль здесь играет образ жизни. Что же понимается под здоровым образом жизни.

Здоровый образ жизни – это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие.

### Пять слагаемых здорового образа жизни



1. Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является физическая активность.

Различные достижения научно-технического прогресса значительно облегчили жизнь современному



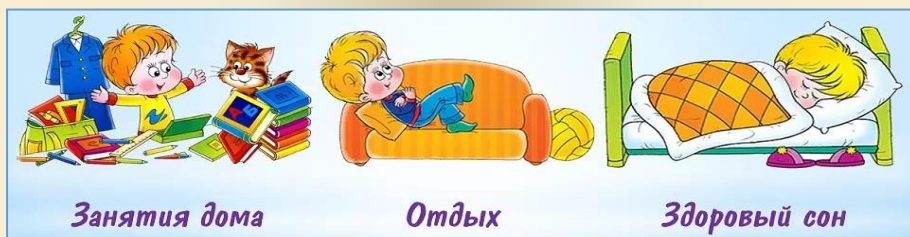
человеку. Для сохранения здоровья необходимы занятия физической культурой хотя бы по 30 минут в день. Начать можно даже просто с пеших прогулок. Главное помнить: движение — это жизнь!

Активный образ жизни – это не просто подтянутый вид и тренированные мышцы. Человек, регулярно нагружающий свои мышцы тренирует и нервную систему. Мозгу поставляется необходимое количество кислорода.

## 2. Правильный режим дня и здоровый сон.

Необходимо сохранять правильный ритм жизни, чередуя время бодрствования и покоя, работы и отдыха.

Подростки склонны вести ночной образ жизни, допоздна общаясь с друзьями в интернете. Однако если давать ему необходимую нагрузку (секции, кружки, внеклассные занятия в соответствии с интересами), то энергия будет успевать расходоваться за день, и режим будет соблюдаться.



*Занятия дома*

*Отдых*

*Здоровый сон*

Для того чтобы вести активную жизнь и достигать успехов необходимо вовремя восстанавливать силы. **Полноценный крепкий сон** — одно из важнейших условий хорошего самочувствия. Желательно отправляться в кровать в одно и то же время и спать взрослым не менее 6–7 часов. Детям 10-12 лет необходим сон не менее 9,5 часов, подросткам 13-15 лет – 9 часов.

Перед сном хорошо совершить небольшую пешую прогулку или хотя бы хорошенько проветрить комнату.



### 3. Рациональное питание не менее важно в сохранении здоровья.

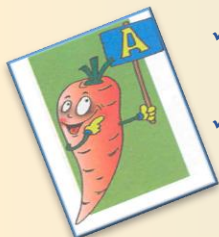
Питание должно обеспечивать организм всем необходимым и соответствовать потребностям конкретного человека. Кроме того, предпочтительнее есть небольшими порциями каждые 3–4 часа.

Здоровый образ жизни подразумевает не только сбалансированное количество разнообразных продуктов, витаминов и микроэлементов, но также и режим питания. Прием пищи желательно производить в одни и те же часы, а также соблюдать другие правила:

- ✓ *в один прием пищи не стоит смешивать много разных блюд, так как это затрудняет переваривание;*
- ✓ *фрукты и овощи должны составлять 60% рациона, их стоит есть несколько раз в день, желательно за полчаса до основного приема пищи;*
- ✓ *не есть за три часа до сна;*

- ✓ *не употреблять продукты, содержащие химические добавки;*
- ✓ *в качестве гарниров отдавать предпочтение кашам;*

- ✓ *минимизировать количество консервов и продуктов длительного хранения в рационе;*
- ✓ *стараться употреблять еду температуры тела, избегать горячего и холодного.*



#### 4. Закаливание для бодрости, иммунитета и хорошего настроения.

Закаливание — это единственный способ тренировки сосудистой системы, а также терморегуляторных процессов организма.

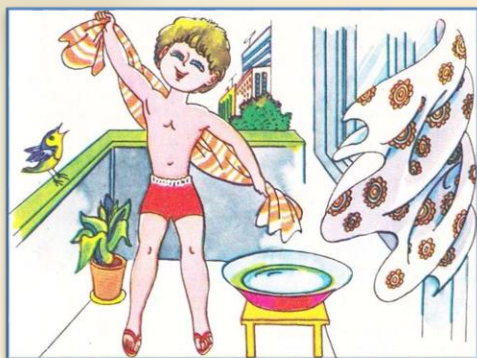


В итоге человек становится более устойчивым к перегреванию и переохлаждению. Уже через несколько дней происходит общее улучшение самочувствия, настроения и значительно повышается работоспособность.

За счёт более быстрой адаптации к внешним условиям нормализуется работа всего организма, деятельность разных органов и систем, снижается количество заболеваний, особенно простудных.

#### *Как можно закаливаться!*

- ✓ *Утром, после того как помоеете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры;*
- ✓ *мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее;*
- ✓ *купайтесь в открытых водоемах;*
- ✓ *после любой водной процедуры разотрите тело полотенцем до легкого покраснения;*
- ✓ *воздушно-солнечные ванны летом лучше принимать, находясь в движении: гуляя по лесу, парку, саду, играя в подвижные игры.*



## 5. Отсутствие вредных привычек.

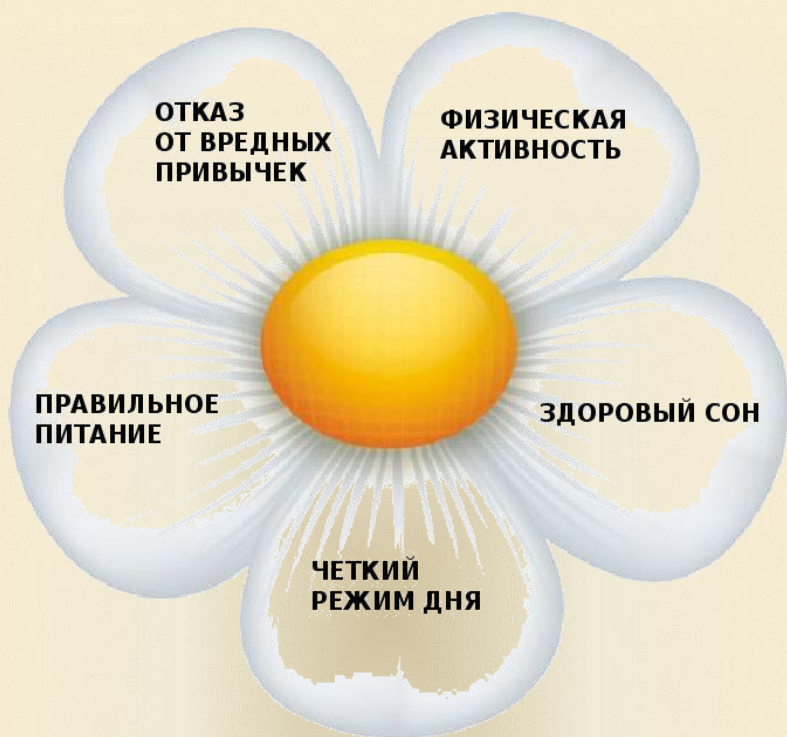
**Ничто так не разрушает организм как употребление наркотиков, алкогольная зависимость и курение.**

Курение, потребление спиртных и энергетических напитков, употребление наркотиков, не только лишают человека свободы, так как он попадает в зависимость от привычек, но, что самое главное - резко уменьшают запас здоровья, увеличивают вероятность болезни в подростковом возрасте.

Человек, считающий наличие перечисленных вредных привычек у себя или у другого нормой, курящий или пьющий, лишает себя возможности иметь будущее.







**Здоровье – это не только одна из самых важных жизненных ценностей, но и то, что в конечном счёте определяет Ваши шансы на успех и возможность наслаждаться жизнью.**

**Здоровье человека на 70% зависит от образа жизни, который он ведёт.**

**Позаботьтесь о своём здоровье сегодня!**

Наш адрес:  
214030  
Смоленск,  
ул. Николаева, 48.



Тел. 66-43-18

64-09-06

[smolcdb@mail.ru](mailto:smolcdb@mail.ru)

Составитель: заведующий сектором правовой информации Ледовских И. Т.