

Береги здоровье!

Сбалансированное питание и регулярная физическая активность – залог здоровья.

Физическая активность благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие.

Вредные привычки, неправильное питание

и низкая физическая активность являются

основными факторами

риска развития заболеваний.

хронических болезней.

Береги здоровье!



**Мы ждем Вас по адресу:
ст. Октябрьская
ул. Красногвардейская 50
Октябрьская детская библиотека,
филиал №2
МБУК «Октябрьская ПБ»
Тел. 38554**

**Сайт: <http://oktcb.s.ucoz.ru/>.
Сообщество ВК <https://vk.com/oktpmb> 2022**

**Составил: Е.А. Дейнекина, заведующая
Октябрьской детской библиотеки, филиал
№ 2 МБУК «Октябрьская ПБ»**

**Отв. за выпуск: Е.А. Шилаева, директор
МБУК «Октябрьская ПБ»**

**МБУК "Октябрьская ПБ"
Октябрьская детская
библиотека, филиал № 2**

"Букет здоровых привычек"



Информационный буклет

ст. Октябрьская

2024 г.

Здоровый образ жизни - это:

-рациональный режим дня

-правильное питание

-полноценный сон

-двигательная активность

-занятия физкультурой и спортом

-пребывание на свежем воздухе

-отсутствие вредных привычек



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры. Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

Правила здорового питания

Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

Третье - соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

