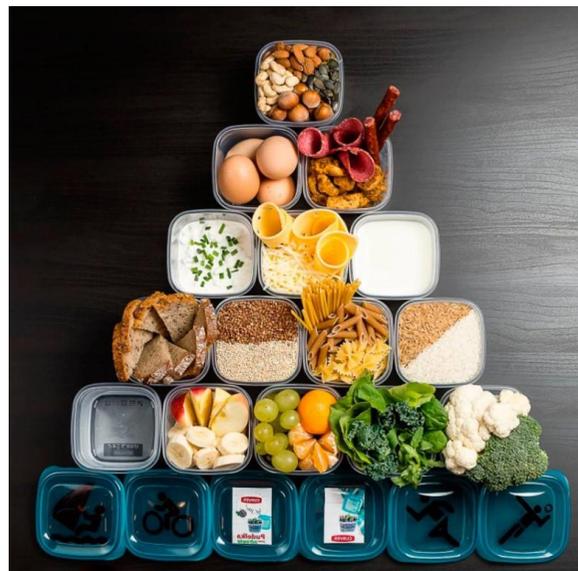




Почему мы за спорт

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным в условиях внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышцы сердца сокращаются сильнее. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровоснабжения. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению скелетной массы мускулатуры, укреплению связок, суставов, росту и развитию костей. Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.



Почему мы за здоровое полноценное питание

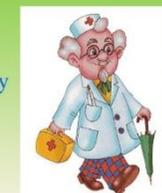
Для того, чтобы обеспечить себе полноценный рацион, ешьте каждый день разнообразную пищу, включая:

- Фрукты
- Овощи
- Хлеб из муки грубого помола и специальные сорта хлеба, хлопья и продукты из злаковых растений
- Молоко, сыр и йогурт
- Мы едим по многим причинам, чтобы:
 1. Жить.
 2. Расти.
 3. Оставаться здоровыми.
 4. Получать энергию для работы и отдыха.

Пища состоит из многих питательных веществ, которые нужны каждому для роста и поддержания хорошего здоровья.

"Золотые правила питания!"

- ▮ Главное – не пере едайте
- ▮ Сухомятке скажем: «Нет!»
- ▮ Соблюдайте в еде режим
- ▮ Ешьте свежеприготовленную пищу
- ▮ Тщательно пережёвывайте пищу



ПОМНИТЕ!

Полноценное питание – это не только употребление разнообразных продуктов для получения всех нутриентов в нужном количестве, но и соблюдение режима для максимального усвоения поступающих в организм биологически активных веществ.



Почему мы за здоровый сон

Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.

Правила хорошего сна:

- человек должен спать 6-8 часов в сутки;
- ложиться спать нужно до полуночи, так как именно это время наиболее благоприятное для сна;
- перед сном нужно проветривать помещение;
- есть нужно минимум за 2 часа перед сном;
- перед сном хорошо принимать расслабляющую теплую ванну;
- если не можете заснуть-выпейте настой мяты или мелисы.



Почему мы соблюдаем правила личной гигиены

Соблюдение правил личной гигиены и здоровый образ жизни взаимосвязаны. Препятствуйте размножению бактерий в полости рта- два раза в день чистите зубы. Вечером смывайте с себя отмершие частички кожи и пыль. Регулярно мойте голову. Содержите в чистоте одежду и обувь.

Важно составить режим дня!

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены, что соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе свой собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

Директор ГКСУ СО «Калачевский СРЦ»

Дмитриев В.В.

Составитель:

Габитова Ю.В.,

Заведующий отделением дневного пребывания

Адрес: 404503 г. Калач-на-Дону,

пер. Пионерский, 5

Тел.8 (84472)3-30-11; 3-77-12; 3-41-12

ГКСУ СО «Калачевский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»



*г. Калач-на-Дону,
2020 год*