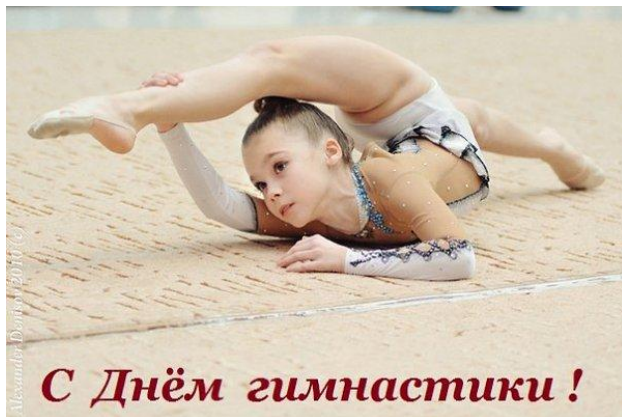


26 октября – Всероссийский день гимнастики.

Гимнастика – популярный и красивый вид спорта. Древнегреческий философ Платон признавал её искусством. Гиппократ, для сохранения работоспособности, здоровья и полноценной жизни, рекомендовал включить гимнастические упражнения в повседневный быт. Они развивают чувство красоты и помогают человеку выработать гибкость, быстроту движений, равновесие, ловкость и силу. День гимнастики Россия стала отмечать с 1999 года. Важная цель праздника – привлечение людей к спортивным занятиям. Ведь гимнастика необходима каждому человеку.



"ЗОЖ - календарь октября"



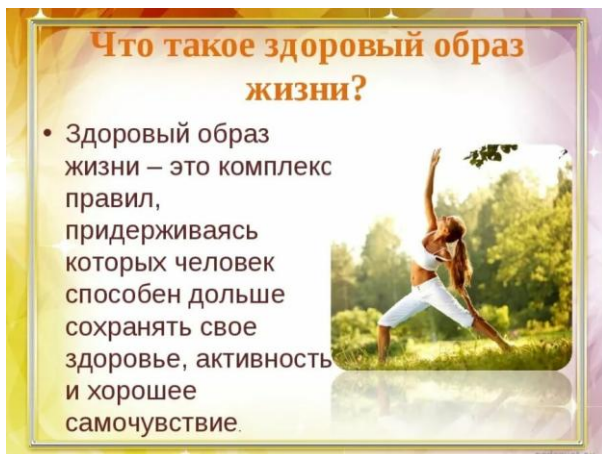
Информационный буклет

Составитель: Самодурова Г.Т.

ст. Лозновская
2020 г.

Отдел ст. Лозновской
МБУК ЦР «ЦМБ»

12+



1 октября — Всемирный вегетарианский день.

Вряд ли организаторы этого Дня ставят целью вовлечь всех поголовно в свои ряды. Для обыкновенных людей – это повод задуматься о своём питании, о своём здоровье. И ещё – повод получить полезную информацию о растительной пище, её разнообразии и ценности.



10 октября – Всемирный день психического здоровья.

Психическое здоровье – основа благополучия каждого человека, при котором он может реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества. В процессе жизнедеятельности оно страдает от стрессовых ситуаций, что может привести к расстройствам и болезням. Психическое здоровье так же важно, как физическое. Как остаться здоровым психически, не знает, практически, никто. Существует даже такое понятие «Вариант нормы», когда человек находится в пограничном психическом состоянии. Удержаться в пределах нормы порой бывает сложно, и это зачастую зависит от саморегуляции человека, его позитивного настроения.



16 октября – международный День действий против McDonald's.

Протест против МакДональдса – это протест против продвижения суррогатной пищи под видом полноценной еды, использования

агрессивной рекламы ориентированной на детей. В самой Великобритании многие судебные решения уже были вынесены не в пользу компании: за использование детей в её рекламной стратегии; обман покупателей заявлениями о том, что её продукты питательны; продвижение продуктов, употребление которых связано с большим риском появления сердечных заболеваний.

Учёные пришли к единому мнению, что фаст-фуд очень вреден для здоровья человека, нарушает баланс микрофлоры желудка и приводит к ожирению людей. ... И хотя при современном бурном темпе жизни избежать употребления фаст-фуда практически невозможно, превращать его в регулярную и ежедневную еду ни в коем случае не стоит.

