



Здоровье необходимо любому человеку. Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна», - говорят в народе. Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составляла 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

Наше здоровье складывается из нескольких составляющих. Это и здоровый образ жизни, и благоприятная среда обитания, и рациональное питание, и эффективная демографическая политика.

Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Причем наиболее опасный возраст - от рождения до 16 лет. Сбереженное и укрепленное в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно.



Питание одна из основных потребностей человека, а пища - единственный источник необходимых организму питательных веществ и главный источник энергии. Человек - существо всеядное, он может питаться как животной, так и растительной пищей.

Основные правила питания

- Есть продукты полезные для здоровья;
- Есть в одно и то же время;
- Есть продукты в определенном порядке;
- Есть не быстро и не очень медленно;
- Каждый кусочек тщательно пережевывать;
- Не объедаться;
- Сладости есть только после обеда;
- После еды поласкать рот;
- Употреблять больше фруктов, ягод и овощей - источников витаминов.



Витамины



Витамины необходимы организму в небольшом количестве - всего несколько миллиграммов в день, но без них человек болеет и быстро устаёт.

С наступлением весны связаны слабость, плохой аппетит, сонливость, головная боль... В чем же дело? Просто в наш организм в это время года поступает недостаточное количество витаминов, что и называется авитаминозом. Поэтому весной надо есть пищу, более богатую витаминами, например квашеную капусту, варенье, салаты из ранней зелени. Полезно выпивать в день хотя бы стакан сока.



В настоящее время известно около 20 витаминов.

В1	Крупы, хлеб, отруби, бобовые, овощи, мясо
В2	Яйца, печень, творог, молочные продукты, крупы, дрожжи
РР	Яйца, овсяная крупа, печень, орехи, мясо, овощи
В5	Яйца, печень, сыр, говядина, капуста, орехи, овсяная крупа
В6	Мясо, печень, рыба, крупы, картофель, орехи
В9	Соя, овощи, печень, рыба, яйца, сыр, крупы, ягоды
В12	Мясо, рыба, печень, желток, молочные продукты
С	Ягоды, фрукты, овощи, плоды шиповника
Н	Субпродукты, соя, орехи, рыба, рис, яйца, капуста
А	Морская рыба, желтки, сливочное масло, печень, зелень, овощи, молоко
Е	Растительные масла, цельнозерновой хлеб, шпинат, капуста, семечки, орехи
Д	Мясо, рыба, яйца, сливочное масло, сметана
К	Капуста, шпинат, салат, морковь, перец, томаты



Правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье. Ходьба, бег, велосипед, лыжи, коньки, плавание способны привести вашу жизнь в движение, а где движение - там и здоровье.

Ребята, которые с детства приучают себя к правильному образу жизни, вырастут здоровыми и сильными. Чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, преградить простуде все пути к своему организму обязательно нужно использовать закаливание и ежедневные физические упражнения.

Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по часу в день, семь раз в неделю.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В ВАШИХ РУКАХ!

Муниципального бюджетного учреждения культуры
Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»
Калининский отдел



Не болейте никогда

Памятка
по здоровому образу жизни