

Здоровый образ жизни

Для сохранения полноценного здоровья необходимо вести **здоровый образ жизни**. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Здоровый образ жизни человека несовместим с вредными привычками!

«Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека»

(Н.А. Агаджанян).

«Если не бегать пока здоров, придётся бегать, когда заболеешь»

(Гораций).

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»

(О. Бальзак).

Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!

Полезные привычки:

- * утро начинать с добрых мыслей и зарядки;
- * чистить зубы после еды;
- * дышать носом;
- * мыть руки перед едой;
- * желать окружающим здоровья
- * осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное,

Вредные привычки:

- * курить;
- * употреблять алкоголь;
- * принимать наркотики;
- * завидовать;
- * не замечать своих недостатков
- * поздно ложиться спать;
- * оставаться в постели пробуждения.

Правильное питание – один из элементов здорового образа жизни

Основные правила питания:

1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.
2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.
3. вечером не пить чай, кофе.
4. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами.
5. Белый хлеб есть как можно реже.
6. Стараться обходиться без соли.
7. Воду пить небольшими порциями до 2л в день.
8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.

Экология питания

Экология питания заключается в изучении продуктов, произведенных в определенной экологической среде и содержащих те компоненты, которые присутствуют в данной среде. Мы знаем, что существуют экологически чистые продукты, а также продукты, содержащие нитраты, остатки пестицидов, антибиотиков, гормональных препаратов и множество других добавок не природного происхождения.

От того, какие продукты питания мы используем зависит наше здоровье, физическое развитие, сопротивляемость болезням, физическая и умственная способность. Поэтому культура питания, качество продуктов и организация рационального питания играют значительную роль в формировании здорового образа жизни.

Каждый человек должен знать, сколько и какие продукты ему необходимы, где они произведены, какого качества и какие содержат добавки.