

Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье.

**Здоровье** – это жизнь с её радостями и тревогами, творческим взлётом, это фундамент счастья.

Неслучайно народная мудрость гласит: «Здоровым быть - здорово жить!»

Существует несколько рецептов здорового образа жизни.

**Первый рецепт:** правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

**Второй рецепт:** Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.



Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм

– более приспособленным к условиям внешней среды. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют преимущества перед малоподвижными членами нашего общества: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

**Третий рецепт:** умение правильно одеваться.

Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете

находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будете чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.



**Четвертый рецепт:** рациональное питание.

Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Энергетическая ценность продуктов должна

соответствовать энергетическим затратам

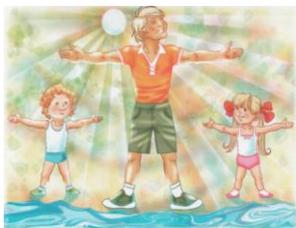
организма. Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям

организма. Пища должна быть максимально разнообразной.. Каждый продукт: мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др. — богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма. Нужно соблюдать режим питания. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.

Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.



## Пятый рецепт здоровья – закаливание.



Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

## Шестой рецепт здоровья – полноценный сон.

Полноценный сон не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает



быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.



Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Централизованная библиотечная система» г.о.г. Чкаловск  
Вершиловская сельская библиотека

# Рецепты здоровья



Буклет