

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !



*Без здоровья невозможно и счастье.
Белинский В. Г.*

- *Ум возрастает, пока имеется ЗДОРОВЬЕ, забота о котором — прекрасное дело для людей здравомыслящих.
Демокрит (460 — 370 до н.э.) древнегреческий философ*

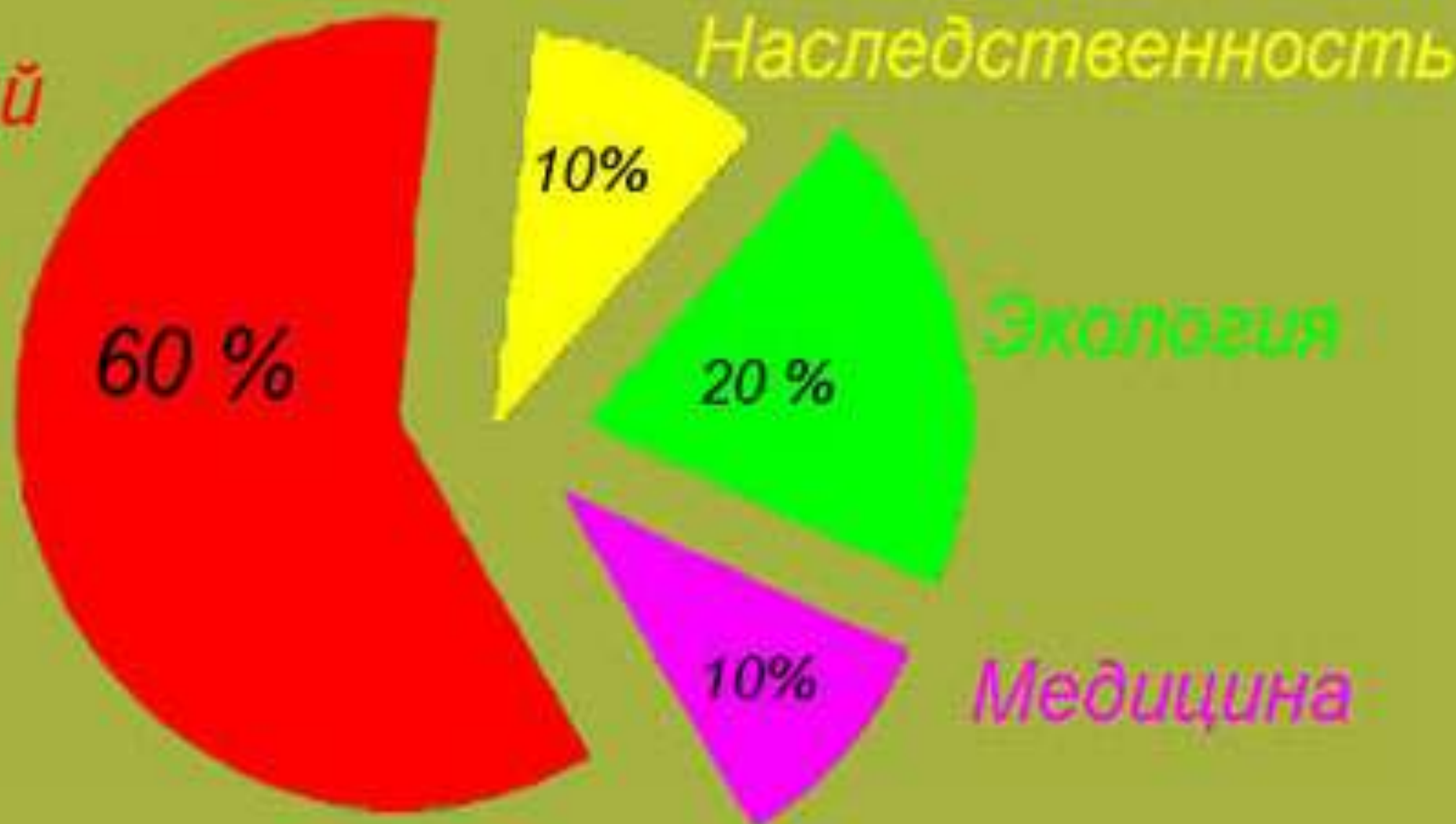
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА БОЛЬШЕ ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЕГО ЖИЗНИ!

- *Единственная красота, которую я знаю,- это ЗДОРОВЬЕ.
Генрих Гейне*



Что влияет на наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



ПЯТЬ основных ПРАВИЛ, чтобы быть ЗДОРОВЫМ!

Правило 1. Чистота!

Правило 2. Соблюдайте здоровый режим!

Правило 3. Правильно питайтесь!

Правило 4. Ведите активный образ жизни!

Правило 5. Улыбайтесь!



Правило 1. Чистота!

- *Сперва приведи в порядок свою комнату,
а уж потом принимайся
за остальной мир.
Джефф Джордан*



Средства личной гигиены

гигиена



жилища

гигиена



кожи



личная гигиена

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

Правило 2. Соблюдайте здоровый режим! ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И АКТИВНОГО ОТДЫХА!

- *Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.
Лев Николаевич Толстой*



- *Здоровье — великое дело как для того, кто им пользуется,
так и для других.
Томас Карлейль*

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН!

- *Я ложусь рано.
Мой любимый сон начинается в девять.
Хенни Янгман*



- *Сны — это сегодняшние ответы
на завтрашние вопросы.
Эдгар Кейс*



Правило 3. Правильно питайтесь!

РЕГУЛЯРНЫЙ И ПОЛНОЦЕННЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ!

- *Чем проще пища, тем она приятнее — не приедается, — тем здоровее и тем всегда, везде доступнее.*

Два условия правильного питания:

Умеренность



Разнообразие



- *Если не будешь есть еду как лекарство, то будешь есть лекарство как еду!*

Михаил Задорнов

Правильное питание – это залог здоровья





ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ.

Правило 4. Ведите активный образ жизни!

ДВИЖЕНИЕ – ЕСТЬ ЖИЗНЬ!



- *При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.*

Аддисон Д.



- *Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.*

Гораций

Правило 5. Улыбайтесь!

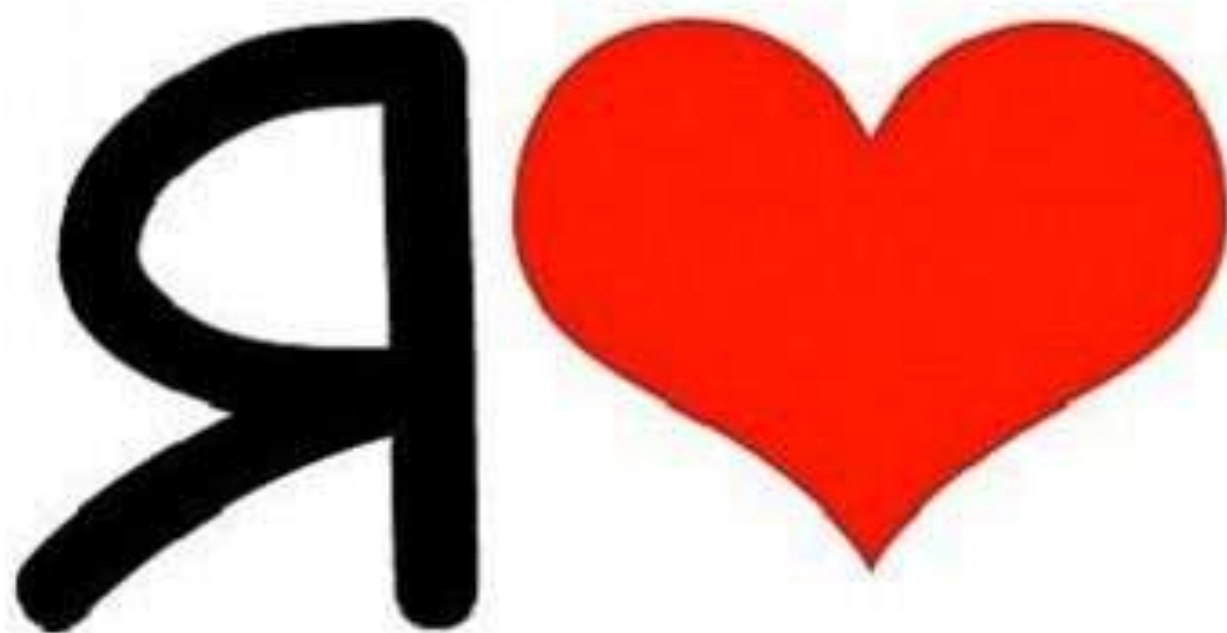


- *Улыбка - солнце. Она прогоняет с человеческого лица зиму.*
В. Гюго
- *Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение.*
 - *Бенедикт Спиноза*



- *Улыбка ничего не стоит, но многое дает.*
Фрэнк Хаббард





здоровый образ жизни

AVITO

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

- *Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.*
Шопенгауэр А.
- *Нужно поддерживать крепость тела,
чтобы сохранить крепость духа.*
Гюго В.
- *Гимнастика удлиняет молодость человека.*
Джон Локк
- *Без здоровья невозможно и счастье.*
Белинский В. Г.





**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**