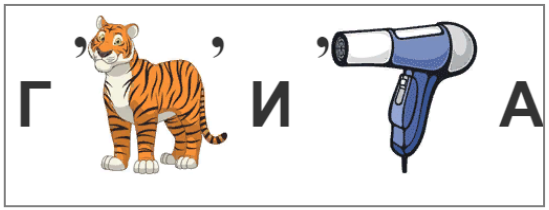
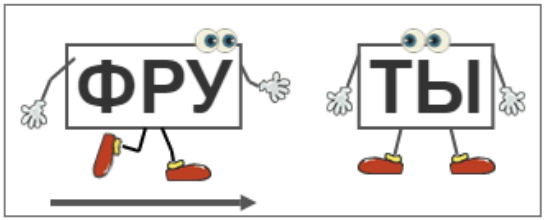
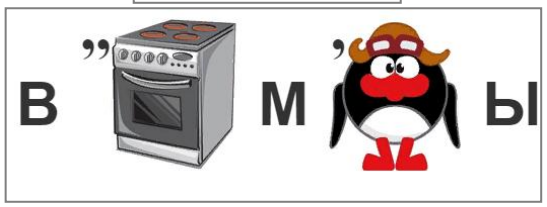
Ребусы

Отгадайте ребусы. Каждая отгадка связана с правилами ЗОЖ.







Ждём вас
по адресу:

г. Лукоянов,
ул. Коммунистическая, дом 5

Тел. 8 (831 96) 4-10-18

e-mail : ludbik.ru@mail.ru

<u>График работы</u>:
Понедельник-четверг
с 08:00 до 18:00
Пятница с 08:00 до 17:00
Суббота – выходной день

Воскресенье с 08:00 до 13:00

Составитель:

Перепелова Ю. В.

Тираж: 25 экземпляров

Межпоселенческое муниципальное бюджетное учреждение культуры «Централизованная библиотечная система» Лукояновского муниципального округа Нижегородской области

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА

МЫ– ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ

полезные советы
для тебя и твоих друзей

6+

г. Лукоянов
2024

Еда должна быть разнообразной. Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день в одно и то же время.

Пить, пить и еще раз пить. Норма воды в сутки – 1,5-2 литра. Чай, кофе и супы не в счет. Утром натощак выпивается стакан воды. Для вкуса можно добавить лимон.

Кондитерские изделия, сдобную выпечку, торты и пирожные следует ограничить, употреблять их в умеренном количестве.

Наше тело – это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции. Поэтому очень важно, чтобы тело всегда было в порядке. В первую очередь им нужно пользоваться. Движение – это жизнь. Лучше и не скажешь. Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится непригодным для использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие.

Составляющие ЗОЖ:

Отдых – это важно. Здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. Старайтесь спать не менее восьми часов. Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00. Так же важно уметь правильно отдыхать. Любому человеку нужно полноценное ежедневное расслабление. Если в течение дня вы физически устаете, то полезнее хорошо высыпаться, почитать или посмотреть фильм, то есть дать себе восстановиться в спокойствии. Если днем мало движения, отличным вариантом отдыха станет прогулка в парке с друзьями, занятия в спортзале или бассейне.

Как говорится, чистота – залог здоровья, поэтому ежедневно приводите свое тело и одежду в порядок. Соблюдение личной гигиены снижает риски развития многих опасных болезней.

Узнавая что-то новое, мы тренируем головной мозг, а значит, развиваем умственные способности, которые можно применить в различных жизненных ситуациях. К тому же это еще и интересно.

Психологическое здоровье также влияет на физическое состояние человека и его самочувствие. Если человек живёт в конфликте с окружающими и самим собой, мыслит негативно и фокусируется на проблемах, то это всегда хронический стресс. Такое напряжение оказывает негативное влияние на все составляющие жизни человека. Поэтому нужно заботиться о своем психологическом здоровье наряду с физическим. Стараться мыслить позитивно, видеть повод для радости в ежедневных мелочах, не драматизировать жизненные неурядицы и сложности, быть в гармонии с собой и окружающими. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний.

Источники:

1. **Здоровье на «отлично»!** Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – Москва: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 317 с.
2. **Коростелев Н. 50 уроков здоровья для маленьких и больших**: рассказы / Николай Коростелев. – Москва: Детская литература, 1991. – 105, [6] с.: ил.
3. **Куценко Г. И. Режим дня школьника** /Г . И. Куценко, И. Ф. Кононов. – Москва: Медицина, 1983. – 95, [1] с.
4. **Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду** / А. П. Лаптев. – Москва: Медицина, 1988. 141, [2] с.: ил.