|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:**   * желательно соблюдать единое время, когда ты засыпаешь и просыпаешься; * по возможности заниматься с утра гимнастикой; * отрегулированный режим питания; * чередование физических и умственных нагрузок; * соблюдение элементарных правил гигиены; * необходимо стараться работать и спать только в помещениях, которые хорошо проветриваются.   Здоровый образ жизни является самым значимым в сохранении и укреплении здоровья каждого человека.  **Так выделим время для укрепления и совершенствования своего здоровья и будем неизменно следовать этому! Ведь здоровье-это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворение и счастье.** | | **Часы работы учреждения:**  **понедельник-пятница**  **с 9:00 до 18:00**  **Обед с 13:00 до 14:00** | Краевое государственное бюджетное учреждения социального обслуживания **«Комплексный центр социального обслуживания населения «Козульский»**  **Формирование здорового образа жизни** Здоровый образ жизни! | МБДОУ Детский сад 4 — Золотая рыбка г.Невельска  Сахалинской области | |
| **Четыре правила здорового образа жизни:**  - Я не употребляю наркотики, алкоголь и не курю  - Я активен – 30 минут в день и 150 минут в неделю  - Я ежедневно употребляю не менее 500 грамм фруктов и овощей  - Я люблю поспать, но не более 7–8 часов в сутки.  **Здоровый образ жизни включает в себя и несколько простых, но вместе с тем очень важных компонентов**: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, психоэмоциональное состояние. | **Вредные привычки. Курение и излишние употребление алкогольных напитков** являются основными и самыми распространенными вредными привычками среди молодежи (более распространённая — курение).  **Ученые доказали, что из-за курения снижается восприятие учебного материала. О вреде здоровью можно и не говорить.** Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов, легких. Кроме того, курение вредит и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность ЦНС, а также деятельность функций некоторых внутренних органов.      Достаточная двигательная активность. Сюда можно отнести необходимость регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. | | **Правильное питание. Это рациональное питание с учетом различных факторов**: пола, возраста, весовых характеристик и т.д. Прием пищи должен содержать в себе различный спектр продуктов, включающих в себя всё необходимое организму: **углеводы, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, макро- и микроэлементы**. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост, формирование организма, а также поддержание его в нормальном состоянии. Питание должно быть равномерным. | |