



Как вести здоровый образ жизни.

В первую очередь, необходимо позаботиться о своем питании. Не стоит очередной раз напоминать о том, что в наш каждодневный рацион просто обязательно должны быть включены такие продукты, которые содержат достаточно полезных макро и-микроэлементов, минералов и витаминов. Вы даже не представляете, насколько важную роль в сохранении здорового образа жизни играет правильное питание.

Не стоит забывать и о фруктах и овощах.



Ведь в них содержатся самые разные витамины, клетчатка, минералы и все те соединения, которые так необходимы нашему организму.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, который направлен на профилактику различных заболеваний, а также укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни и распорядок дня



Как известно, распорядок дня оказывает самое прямое влияние на ЗОЖ. Об этом свидетельствуют многочисленные факты. Так, например, те люди, которые ведут правильный распорядок дня, практически не имеет никаких проблем со здоровьем

Далее у нас идет такое условие, как употребление достаточного количества чистой воды. Изначально может показаться, что данное условие не такое уже и важное. Тем не менее, это не совсем так. Ведь вода – это единственная жидкость, в которой постоянно нуждается наш организм. Неудивительно, что без нее мы не сможем прожить и недели.

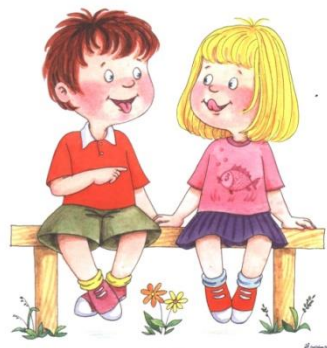


Физические упражнения

Как известно, регулярные физические упражнения всегда были в почете у всех любителей здорового образа жизни. Они помогают существенно укрепить суставы и кости. Кроме того, такие упражнения помогают контролировать вес, а также сжигать лишние калории. Лучше всего проводить занятия на свежем воздухе, а также утром. В таком случае Вы сможете надолго избавиться себя от самых разных проблем.

Сон и иммунитет

Достаточное количество сна и укрепление иммунитета. Об этом также никогда не нужно забывать. Если же человек спит недостаточно, тогда у него сразу же возникает множество проблем. Например, изменяется цвет лица, он становится вялым, а также пропадает жизненный тонус и энергия.



Общение и эмоции

Старайтесь чаще общаться и будьте всегда с Вашими детьми. Если каждый день находиться возможность собираться вместе и больше общаться, это также оказывает самое прямое воздействие на каждого из нас. Так как положительные эмоции продлевают жизнь и, главное, улучшают наш иммунитет

Всегда помните!

Все дети – это нежные существа, о которых постоянно необходимо хорошо заботиться.

Основные правила поддержания ЗОЖ детей:

- больше движения;
- полезная пища;
- соблюдение режима сна и бодрствования;
- физические упражнения;
- крепкий сон;
- витамины и минералы;
- правильное распределение нагрузки (выполнение уроков и так далее), а также многое другое.

Эти простые правила помогут позаботиться о здоровье ребенка, а также сохранить его. Ведь дети, как правило, намного более болезненны, чем взрослые. Их организм больше подвержен самым различным заболеваниям, избавиться от которых иногда просто очень сложно. Особенно, если у ребенка слабый иммунитет.

**352030, КРАСНОДАРСКИ КРАЙ,
ст. Кущевская, ул. Красная, 31,
тел. (86168) 5-42-90**

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «КУЩЕВСКИЙ
КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Отделение профилактики и семейного
неблагополучия

Здоровый образ жизни ребенка и его составляющие

Для родителей



ст. Кущевская
2016 г.

