

Здоровое питание

1. **Пейте больше воды.** Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие продукты (например, супы).
2. **Не пропускайте завтраки.** Сытный сбалансированный приём пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда.
3. **Пересмотрите пищевые привычки.** Диетологи советуют составлять каждый приём пищи таким образом: половина тарелки — свежие овощи, четверть — гарнир (каша или крахмалистые овощи), и ещё четверть — белок (мясо, творог, яйца или рыба).
4. **Ешьте вовремя.** Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды.

Сон и отдых

1. **Организируйте спальное место.** Проветривайте спальню вечером. Если мешают свет и звуки с улицы, используйте ночную маску для глаз и беруши.
2. **Не экономьте время сна.** Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки.
3. **Меняйте занятия.** Лучший отдых — смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, то не стоит по приходу домой сразу же бросаться

за ремонт и уборку. Лучше примите тёплую ванну, включите музыку и почитайте книгу.

4. **По возможности избегайте стрессов.** Это общение с неприятными людьми, некомфортная работа, проблемы в личной жизни, неудачи в творчестве или любимых занятиях.

Поддержка физической формы

1. **Введите физическую активность в ежедневный режим.** Тяжёлые тренировки совсем не обязательны: чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение получаса. Постепенно можно начать отказываться от лифтов и выходить на две-три остановки раньше. Кроме того, в план дня можно добавить небольшую гимнастику.
2. **Поддерживайте свой вес в пределах нормы.** Если у вас явный недостаток или избыток массы — постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем

Здоровые привычки

1. **Составьте режим дня.** Это поможет организовать время, работу и отдых..
2. **Проводите разминку.** Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины

и сердца. Лучше всего немного пройтись и размяться раз в 20 минут.

3. **Избавьтесь от вредных привычек.** Это тяжело, и, возможно, придётся обратиться к профессионалам. Но улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.
4. **Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности.** Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьёзных повреждений.
5. **Следите за гигиеной.** Мытье рук, чистка зубов и прием душа спасут вас от множества инфекционных заболеваний.
6. **Не торопитесь.** Нет смысла пытаться сразу обзавестись всеми этими привычками. Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызвали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь.

Медицина и проверка организма

1. **Регулярно проходите медосмотры.** Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это хотя бы раз в год. Если вам все время не хватает времени на посещение нескольких врачей и сдачу анализов, пройдите полное обследование за один визит в клинику.

Ваалеология – система научных знаний и практических навыков, целью которой является укрепление и сохранение здоровья, продление жизни людей, предупреждение болезней, а так же их лечение.

Цель валеологии

Основная цель валеологии - обеспечение здоровья каждого отдельного человека и общества в целом и формирование мотивации к здоровым потребностям.

Наука валеология подробно объясняет, как можно сохранить и укрепить здоровье.

Объектом валеологии является, во-первых: здоровый человек, во-вторых: все его окружение и действующие на него факторы, в-третьих: причины возникновения болезней, механизмы возврата организма к состоянию здоровья, защитно-приспособительные механизмы, В- четвертых: комплекс профилактических и оздоровительных мероприятий.

Основные задачи валеологии

Количественная оценка и изучение состояния здоровья человека и его резервов.

Создание установок, направленных на здоровый образ жизни.

Укрепление и сохранение здоровья человека путем приобщения к здоровому образу жизни.

Валеология

20 способов быть
здоровым

Буклет составлен воспитателем
«Детского сада № 274 присмотра и
оздоровления»

Зеленой Т.И.

