



ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»  
Адрес: 460040, г. Оренбург,  
ул. Алтайская, д. 12 «А»  
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»  
Адрес: 460044, г. Оренбург,  
ул. Березка, д. 26, офис 2  
socialinfo@yandex.ru

# Азбука здоровья

**Чтобы научиться читать и писать, надо хорошо знать азбуку. Но есть еще одна, не менее важная и интересная азбука – азбука здоровья. Ее необходимо знать, чтобы стать спортивным, ловким, выносливым.**

**И это очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко работать и учиться, заниматься любимыми увлечениями. Здоровый человек более успешен. У него больше возможностей для образования, путешествий, общения.**

**Человек подвергает свое здоровье и саму жизнь опасности, если не будет соблюдать определенные правила, если у него появятся вредные привычки, если он перестанет прислушиваться к своему организму и начнет вредить ему образом жизни.**

## **Один из принципов здорового образа жизни – соблюдение личной гигиены!**

Все наше тело покрыто кожей. Она надежно предохраняет внутренние органы от повреждений и сообщает нам, что происходит вокруг. Жарко нам или холодно. Под горячими лучами солнца кожа загорает, делается более плотной и смуглой, чтобы не перегревались внутренние органы. Она достаточно успешно защищает нас от микробов, которых в окружающем нас мире огромное количество. Но для того чтобы кожа успешно справлялась со своей барьерной функцией, нужно поддерживать ее чистоту.

Что же надо делать, чтобы не заболеть:

- есть только вымытые овощи и фрукты;
- не пить грязную и сырую воду;
- всегда мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки;
- есть и пить только из чистой посуды;
- при чихании и кашле рот и нос прикрывать платком;
- не забывать делать уборку и проветривать комнату.

## Еще один принцип здорового образа жизни – рациональное питание!

Прежде всего, необходимо соблюдать режим питания. Правильнее есть в одно и то же время 4-5 раз в день. Желательно съесть побольше овощей и фруктов и поменьше сладкого, жирного и соленого.

Ученые установили, что в состав нашей пищи обязательно должны входить: вода, белки, жиры, сахар или углеводы, а также различные минеральные соли и витамины.

Углеводы – это топливо для клеток. Они дают нам энергию.

Белки – это материалы для строительства клеток. Наши мышцы увеличиваются благодаря белкам.

Жиры – это продовольственные и топливные склады на «черный день», а также «теплое белье» и предохранители от ударов.

Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, вообще жить. Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

Люди, которые едят слишком много жирной и сладкой пищи, набирают лишний вес, чем могут навредить своему здоровью и даже заболеть.

Запомни правила приема пищи:

- во время еды не торопись;
- не ешь на ходу;
- не переедай;
- не ешь слишком холодную и слишком горячую пищу;
- не ешь много сладостей;
- пищу тщательно пережевывай.

## Следующий принцип здорового образа жизни – двигательная активность!

Это утренняя зарядка, дорога в школу и из школы, физкультминутки на уроках, подвижные игры, домашние дела, требующие мышечных усилий, активное участие на уроках физкультуры и в спортивных секциях, подвижные игры во дворе, походы в лес за грибами и ягодами, лыжные прогулки, катание на коньках, работа на земельном участке и так далее. Помните: желательно проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день. Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Люди давно заметили, если человек занимается физкультурой и спортом, то болеет он значительно реже тех, кто мало двигается, больше лежит на диване, сидит перед компьютером или телевизором. Достаточная мышечная активность способствует укреплению иммунитета.

