

Предупрежден — значит вооружен!

1. *Напитки* подобные *Coca-Cola, Pepsi, Sprite* и другие содержат большое количество сахара (в 0,5 литра— 250 граммовый стакан сахара). При регулярном употреблении данных напитков у детей быстро развивается диабет (неизлечимое тяжелое заболевание).

2. Углекислый газ (тот самый, который делает напитки газированными) способен вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвы), так как сильно раздражает слизистую оболочку желудка.

3. Еда типа «фаст фуд» (картофель фри, гамбургеры, чизсы, шаверма и другое) приводит к нарушениям в эндокринной и иммунной системе так как:

- очень калорийна (а значит вызывает ожирение);
- содержит множество красителей, усилителей вкуса, консервантов (а значит растет риск раковых, аллергических заболеваний);
- подобное питание нарушает баланс гормонов, которые отвечают за наше ощущение сытости, поэтому, съедая много, человек продолжает чувствовать себя голодным.

Врачи убеждены, что для подрастающего поколения такая еда почти смертельно опасна, поскольку организм еще только формируется.

При реализации проекта в 2013 и 2014 годах на территории городов Гатчина и Калининград используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 29.03.2013 № 115-рп и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации».

Подробнее на сайте Программы: www.kursjizni.rf,
сайте автора и исполнителя: www.rusnr.ru

Азбука нравственной культуры

Ты живешь среди людей. Не забывай, что каждый твой поступок, каждое твоё желание отражается на окружающих тебя людях. Знай, что существует граница между тем, что тебе хочется, и тем, что можно.

1. Проверяй свои поступки вопросом к самому к себе: не делаешь ли ты зла, неудобства людям? *Делай все так, чтобы людям, окружающим, тебя было хорошо.*

2. Ты пользуешься благами, созданными другими людьми. Плати им за это добром.

3. Все блага и радости жизни создаются трудом. *Без труда нельзя честно жить.*

4. Будь добрым и чутким к людям. Помогай слабым и беззащитным. Помогай товарищу в беде. Не причиняй людям зла. Уважай и почитай мать и отца — они дали тебе жизнь, они воспитывают тебя, они хотят, чтобы ты стал честным гражданином, человеком с добрым сердцем и чистой душой.

5. Будь неравнодушен к злу. Борись против зла, обмана, несправедливости. Будь непримиримым к тому, кто стремится жить за счет других людей, причиняет зло другим людям, обкрадывает общество.



Санкт-Петербург,
ул. Б.Пушкарская,
дом 35, офис 213



Телефон/факс:
8 (812) 405 95 66



e-mail:
info@rusnr.ru



Автор и исполнитель
Программы:
НП «Преображение»



Группа в Вконтакте:
www.vk.com/kursjizni



Группа в Facebook:
Курс Жизни



Группа в Одноклассниках:
Курс Жизни



Блог в Twitter:
www.twitter.com/KursJizni



ПРЕОБРАЖЕНИЕ
НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО

Здоровье — бесценный дар,
подаренный тебе
природой



Береги его
каждый день и
каждый час



ПРОГРАММА
«КУРС ЖИЗНИ»
www.kursjizni.rf

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

1. Питание должно быть регулярным и небольшими порциями (примерно 200–250 грамм за один прием).
2. Обязательное наличие в ежедневном меню горячих супов или бульонов.
3. Есть необходимо медленно, тщательно пережевывая пищу.
4. Каждый день необходимо выпивать 1,5 литра воды, для того чтобы все вредные вещества выводились из организма.
5. Сбалансированность рациона: необходимо есть каши и хлеб (лучше с отрубями, зернами, семечками), овощи и фрукты, мясо и рыбу, молочные продукты, немного сладкого.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ

1. Мыть руки, принимать душ и ванну.
2. Чистить зубы 2 раза в день—утром и вечером.
3. Следить за чистотой ушей и ногтей.
4. Ежедневно менять нижнее белье, следить за чистотой верхней одежды, постельного белья.
5. Следить за чистотой волос и прической (при этом расческа должна быть у каждого своя).
6. Мыть фрукты и овощи перед едой.
7. Соблюдать режим просмотра телевизора и работы за компьютером.



ЧИСТОТА ДОМА

Регулярно проводить влажную уборку помещения, пылесосить.

Проветривать помещение (свежий воздух богат кислородом, который необходим для активной работы мозга и внутренних органов).

Не оставлять грязную посуду (она привлекает насекомых).

ЗАРЯДКА И СПОРТ

Физкультура и спорт помогают человеку бороться с гиподинамией — пониженной двигательной активностью. Утренняя зарядка значительно повышает состояние работоспособности, подготавливает организм человека к переходу от состояния сна к состоянию бодрствования. Занятия в спортивных секциях учат человека правильно планировать время, равномерно распределять нагрузку, быть собранным, стремиться к успеху, получать радость от достижения поставленных целей.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание — это повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям окружающей среды. Закаливание бывает разным: водные процедуры, воздушные ванны, солнечные ванны и т.д.

Основные правила закаливания:

1. Систематичность (ежедневность процедур).
 2. Постепенное увеличение времени процедур и силы раздражающего действия.
 3. Положительный эмоциональный фон во время процедур.
- Закаливание разрешено только здоровым детям и взрослым!