

Береги здоровье! Сбалансированное питание и регулярная физическая активность – залог здоровья. Физическая активность благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие. Вредные привычки, неправильное питание и низкая физическая активность являются основными факторами риска развития хронических болезней.

ФИО	Должность, телефон	Дни приёма	Часы приёма
Лузина Елена Николаевна	Руководитель т. 2-15-53	Вторник	10.00-12.00
Шабельникова Оксана Анатольевна	Заместитель руководителя т. 2-16-34	Среда	14.00-17.00
Глуховичева Наталья Александровна	Заместитель руководителя т. 2-24-89	четверг	14.00-17.00

Бюджетное учреждение Омской области
«Комплексный центр социального обслуживания
населения
Москаленского района»

Адрес: 646070, Омская область, Москаленский район, р.п. Москаленки, ул. Ленина 14;

☎ 8(37174)2-15-53

E-mail: moskalen_kcson@mtsr/omskportal

Время работы:

Понедельник-четверг 08.30-17.45

Пятница 08.30-16.30

Обед 13.00-14.00

Выпуск подготовил социальный работник
отделения социального обслуживания на дому
граждан пожилого возраста и инвалидов №1
А.А. Суховая



Февраль 2024

Москаленки
2024

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО:

- **рациональный режим дня**
- **правильное питание**
- **полноценный сон**
- **двигательная активность**
- **занятие физкультурой и спортом**
- **пребывание на свежем воздухе**
- **отсутствие вредных привычек**



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры. Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы. Правила здорового и правильного питания.

Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

Третье, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

