

**Единственная красота,
которую я знаю, - это
здоровье!**



Генрих Гейне

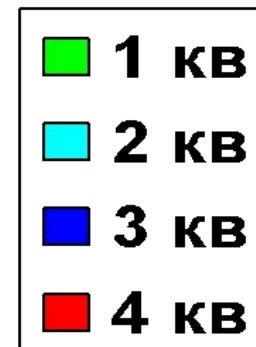
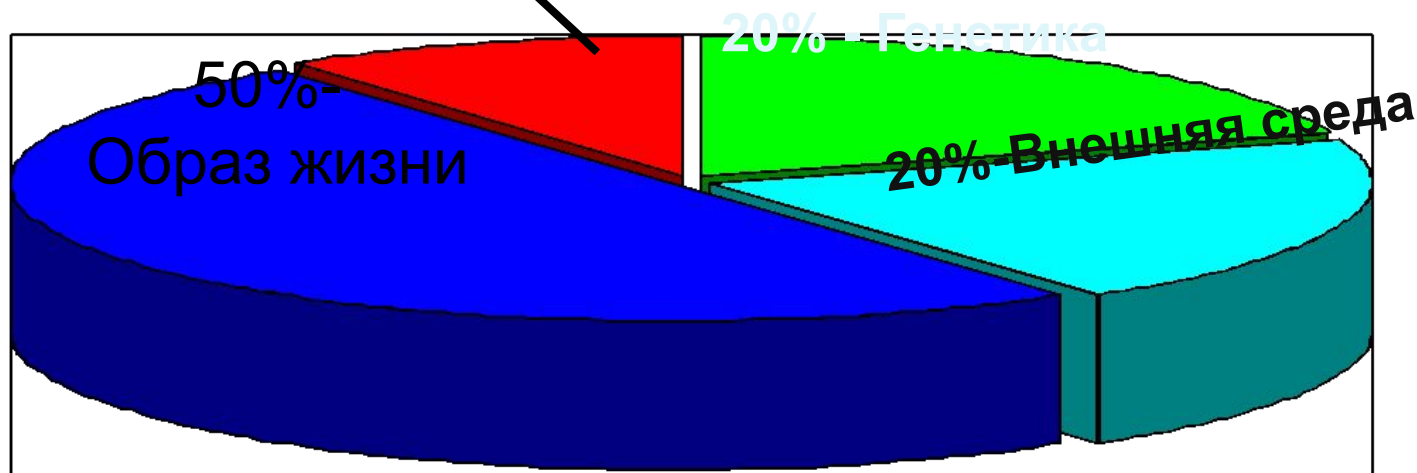
В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что

Здоровье –

это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Составляющие здоровья:

10% - Здравоохранение



Составляющие здорового образа

ЖИЗНИ:

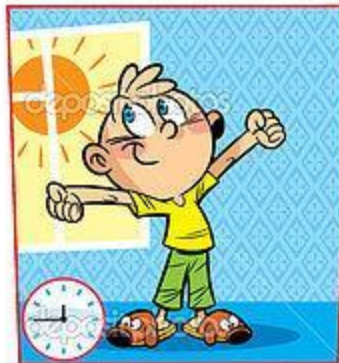
- Умеренное и сбалансированное питание
- Режим дня с учетом динамики индивидуальных биоритмов
- Достаточная двигательная активность
- Закаливание
- Личная гигиена
- Психогигиена и умение управлять своими эмоциями – чувство юмора
- Хобби, увлечения, друзья
- **Отказ от вредных привычек(курения, употребление алкоголя, наркотиков)**
- Ваше жилище
- Своевременно прививаться по национальному календарю

Умеренное и сбалансированное питание

- ❑ Правильное питание подобно строительству дома. Постарайтесь полностью исключить консервированную пищу. Сократите сахар, соль, чай, кофе. Тщательно пережевывайте пищу. Кушайте в спокойной обстановке, без спешки.
- ❑ Употребляйте больше овощей и фруктов.
- ❑ Не переедайте.



Режим дня с учетом динамики индивидуальных биоритмов



Достаточная двигательная активность



Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение, укрепляют легкие и сердце, помогают преодолеть многие физические недуги, улучшают психическое состояние.

Уделяйте зарядке, по крайней мере, по пятнадцать – тридцать минут в день. Занимайтесь теми упражнениями, которые доставляют Вам радость. Возможно, Вы выберете для себя плавание, быструю ходьбу, бег, езду на велосипеде или что то другое.



Закаливание

- **Воздушные ванны и водные процедуры:** обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.
- Хождение босиком, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.
- **Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность.**



Личная гигиена



Психогигиена и умение управлять СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ – ЧУВСТВО ЮМОРА

Смех – лекарство от многих скрытых и подавленных негативных эмоций и конфликтов. В медицине доказано, что смех и радостный настрой благотворно действуют на иммунную систему и удлиняют жизнь.

Есть загадка: «Что стоит так дешево и ценится так дорого?» Ответ: улыбка. Жизнерадостность – это умение видеть ситуацию с разных сторон, в первую очередь, положительной. Жизнерадостному человеку легче живется, так как он во всем видит и ищет позитив, и тогда ни в какой ситуации его руки не опустятся, и он всегда будет успешным в жизни.



Хобби, увлечения, друзья



Есть много возможностей интересно провести свое время: выставки, музеи, театры, прогулки на природе, танцы, рыбалка.

Все это помогает обрести душевное равновесие, хорошее настроение, научиться чему-то новому и полезному.

Главное, не тратьте свое время впустую.

Всегда помните, что Ваше время – это Ваша жизнь!

Не забывайте также уделять время для помощи другим. Ведь помогая другим, Вы помогаете себе!



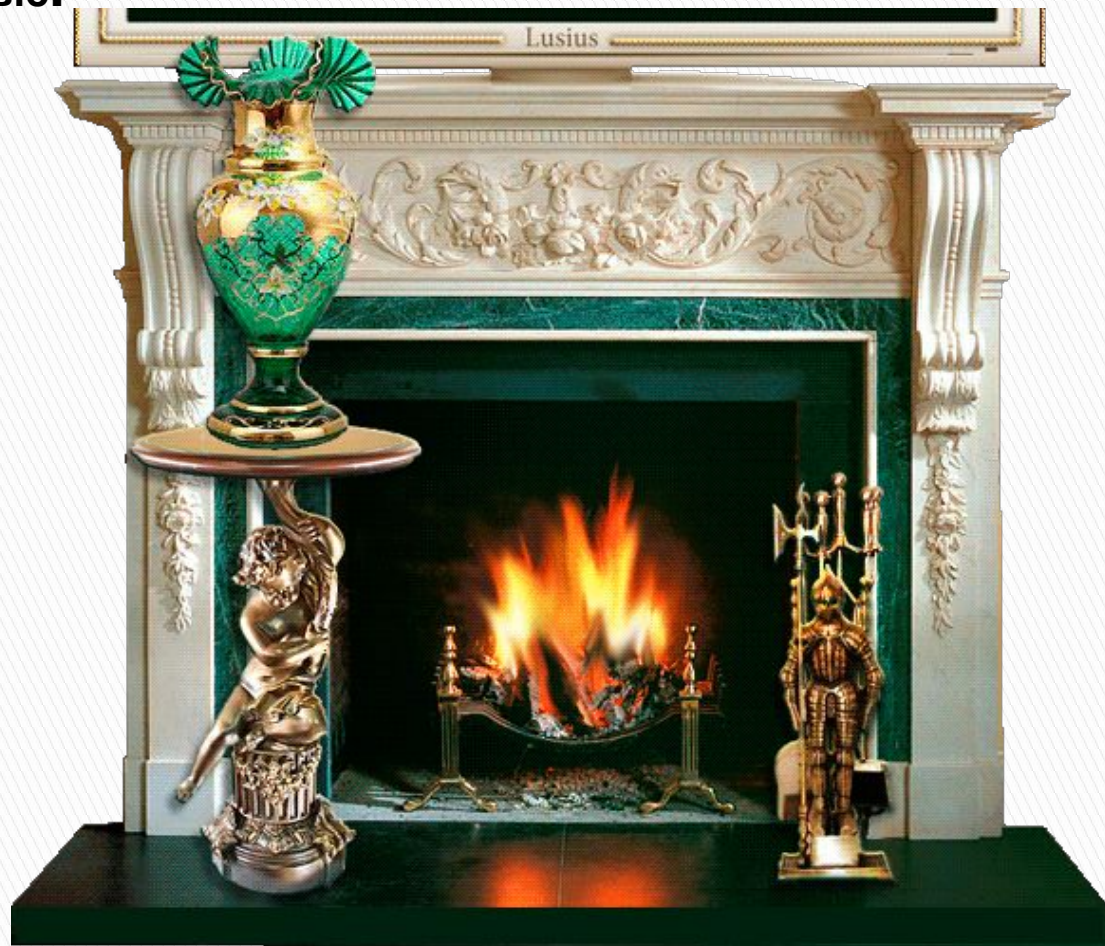
Отказ от вредных привычек



Ваше жилище

Держите свой дом в чистоте: регулярно делайте влажную уборку, проветривайте помещение.

Создайте дома уют, красивый интерьер, и тогда домой Вы будете возвращаться с радостью.



Своевременно прививаться по национальному календарю

Прививаясь, мы создаём иммунную защиту нашему организму



ВЫВОД

Соблюдение норм здорового образа жизни – это надежная гарантия укрепления и сохранения здоровья!

*Музыкальная студия
Александра Тудкова
представляет*

