

СЕМЬ СТУПЕНЕЙ ЗДОРОВЬЯ

1. Хорошее настроение
2. Занятие физкультурой
3. Правильное питание
4. Соблюдение режима дня
5. Правила личной гигиены
6. Глубокий и длительный сон
7. Отсутствие вредных привычек



*Ты счастлив завтра, если
оумаяешь о здоровье сегодня!*

Буклет изготовлен в рамках
реализации проекта
“На пути к здоровью”.

Отделение методической, пси-
хологической, консультатив-
ной помощи гражданам, ока-
завшимся в трудной жизнен-
ной ситуации, гражданам по-
жилого возраста и инвалидам,
семьям, в том числе
имеющим детей
БУСОССЗН «КЦСОН»
Алексеевского района

Ул. Маяковского, 151
Тел.: 8 47234 44668

БУСОССЗН «КЦСОН»

Алексеевского района



МЫ ГОВОРИМ

ЗДОРОВЬЮ — «ДА!»

Г.Алексеевка, 2017

Хочет быть здоровым и прожить долгую жизнь — соблюдай

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

1. Общеоздоровительные:

- обеспечьте себе здоровый сон;
- укрепляйте иммунитет;
- соблюдайте гигиену;
- принимайте горячую ванну или посещайте баню минимум два раза в месяц;
- старайтесь чаще бывать на природе.

2. Физическая активность

- давайте организму физические нагрузки, делайте гимнастику, посещайте бассейн или тренажёрный зал, совершайте пешие прогулки, они способствуют увеличению вашей жизненной энергии;
- больше двигаться, гуляйте на улице, это улучшит общее состояние организма;
- Каждое утро делайте утреннюю зарядку;
- Делайте «гимнастику сосудов», принимая контрастный душ.

3. Правильная еда

- пережёвывайте пищу тщательно не спеша;
- готовьте на пару, что максимально сохранит полезные вещества продуктов, витамины и минералы;
- обязательно половину вашего дневного рациона должны составлять овощи;
- пейте зелёный чай без сахара, он снизит риск онкологических заболеваний, в нём много полезный организму микроэлементов, витаминов и питательных веществ;
- исключите из своего рациона сахар и соль, так как организм получает их в достаточном количестве с продуктами питания, и избыток их гарантированно приведёт к проблемам со здоровьем;
- помните, что фрукты и овощи, выращенные в местности, где вы живете, лучше усваиваются организмом.

4. Психологический настрой

- имейте позитивное мышление, зависть, злоба и страх приведут вас к нервным срывам, а они в свою очередь порождают сильный стресс и депрессивное состояние, которые также снижают иммунитет и порождают огромное количество недугов;
- находите источник положительных эмоций и впечатлений, занимайтесь любимым делом, которое приносит удовлетворение;
- не суетитесь, стараясь объять необъятное, пытайтесь сделать множество мелких дел, которые вы считаете неотложными. Суета способствует стрессу организма и как результат – преждевременному старению;
- дайте работу мозгу, чтобы сохранить ясность ума. Читайте книги, разгадывайте кроссворды, смотрите интересные передачи и фильмы.