

Здоровый образ жизни.



*Здоровое - это
самое ценное богатство!*

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения.

Основные факторы, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни:

1. Соблюдение режима дня – труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом;
2. Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;

Вредные факторы, влияющие на здоровье человека:

1. Спиртное и переедание.
2. Курение.
3. Малоактивный образ жизни.
4. Кофемания.
5. Злоупотребление лекарством.



3. Разумное использование методов закаливания;
4. Рациональное питание.

Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит Удовлетворения.

От чего зависит, как быстро человек стареет?



Большую роль в ведении здорового образа жизни занимает психическое здоровье.

Психоэмоциональное состояние один из определяющих факторов нашего здоровья, который проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между духовным и физическим развитием.

ПОМНИТЕ!!!

**Формула здоровья =
Полезное питание
+ физическая активность
+ хорошее настроение.
Будьте здоровы!**

Буклет изготовлен в рамках реализации проекта «На пути к здоровью».

г.Алексеевка, ул.Маяковского,151

т.: (847234)44668

*Бюджетное учреждение социального обслуживания системы социальной защиты населения
«Комплексный центр социального обслуживания населения»
Алексеевского района*



**ГЛАВНЫЕ
ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Г. Алексеевка, 2017