

Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.

Вперед и удачи!!!



Наш адрес:

**628681 г. Мегион,
Ул. Первомайская, д.6, помещ.73**

Телефон: 8-952-69-3-75-65

Email: dobrodeya.meg@yandex.ru

Составитель:

Заместитель директора О.А. Васильева

Тираж: 30 экземпляров

27.01.2020



Автономная некоммерческая организация

*«Центр социального обслуживания
населения*

«Добродея»

**«Здоровье-бесценный
ДАР»**



**Мегион
2020 год**

Как вести здоровый образ жизни?

Важно понимать, что здоровый образ жизни – это не только физические упражнения по утрам, но целый ряд других жизненных принципов, среди которых и гармоничные отношения со своими близкими людьми, друзьями, коллегами и даже незнакомыми людьми.

Основные принципы ведения здорового образа жизни

❖ *Правильный уход за телом.*

Соблюдение правил личной гигиены должно стать нерушимым заветом любого человека. Правила, которым нас учат с детства в семье, детских садах, младшей школе.

❖ *Вести активный образ жизни.*

Соблюдение правил личной гигиены должно стать нерушимым заветом любого человека. Правила, которым нас учат с детства в семье, детских садах, младшей школе. Постоянное и систематическое выполнение простых физических упражнений по утрам позволит навсегда забыть о болях в суставах и усталости в течение дня.

❖ *Отказ от вредных привычек.*

Человеку необходимо осознать пагубное влияние алкоголя, сигарет, наркотиков на свой организм. С раннего детства нужно воспитывать в себе негативное отношение к употреблению спиртных напитков,

табакокурению, употреблению, как легких, так и тяжелых наркотиков.

❖ *Здоровое питание.*

Питание должно быть умеренным, необходимо избегать переедания, употребления пищи на ходу. Питание должно соответствовать физиологическим потребностям каждого человека и подбираться индивидуально. Важно, чтобы человек был достаточно информирован о качестве и свойствах употребляемых продуктов. Нельзя употреблять в пищу просроченные, чуть-чуть испорченные продукты. Нормальный обмен веществ в организме – залог здоровья любого человека.



❖ *Закаливание организма.*

Под закаливание следует понимать не только водные процедуры, но и обтирание, занятие спортом на свежем воздухе. Закаливание – это процесс тренировки организма для более стойкого переноса температурного воздействия. Человек, который занимается закаливанием, реже болеет простудными и другими заболеваниями, имеет более сильный иммунитет.



❖ *Здоровье человека зависит не полностью от его физического состояния.* Для здорового образа жизни необходимо нормальное психоэмоциональное состояние человека. Важно избегать частых стрессов, а при попадании в стрессовую ситуацию необходимо уметь контролировать себя. В этом могут помочь как физические упражнения, например, такие как йога, так и психологические тренинги и занятия. Эмоциональное самочувствие человека должно быть нормальным, человек в спокойном состоянии должен быть уравновешенным и способным справляться с собственными эмоциями.

