



Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня !



Высказывания великих людей о здоровом образе жизни

- Жизнь требует движения; (Аристотель)
- Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли; (Ж .Ж. Руссо)
- Великие люди всегда были воздержанными в еде; (Б. Франклин)
- Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации; (Оноре де Бальзак)
- Пьянство — мать всех пороков; (Абу-ль Фарадж)
- Наркомания — это многолетнее наслаждение смертью; (Ф. Морнак)
- Гигиена — залог здоровья; (Цицерон)
- Без физического и духовного здоровья человека долголетия быть не может; (И. И. Мечников)

По возникшим вопросам обращаться по адресу:
425400, РМЭ, п. Советский,
у. Первомайская, д. 4 а.
Телефон для справок:
(8-83638)9-41-15 — приемная.



ГБУ РМЭ «Комплексный центр социального обслуживания населения в Советском районе»



*Деньги потерял — ничего не потерял,
время потерял — много потерял,
здоровье потерял — все потерял !*

Каждый человек индивидуален и не повторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям. В определенной степени окружающая человека среда носит индивидуальный характер (дом, семья, и т. д.). Это значит, что система его жизненных установок и реализация его замыслов носят индивидуальный характер. Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия. Это и есть здоровый образ жизни. Для того, чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать **факторы, которые положительно влияют на здоровье человека:**

1. Настрой на здоровый образ жизни;

2. Рациональное питание (Здоровое питание — это залог правильной работы всех систем нашего организма. От сбалансированного питания и входящих в рацион витаминов и микроэлементов зависит главное - наше здоровье в целом! При неправильном или неполноценном питании мы рискуем приобрести ряд хронических заболеваний;



3. Достаточная физическая активность



Занимаясь физической активностью с определенной периодичностью, можно добиться определенных успехов — укрепить сердечно-сосудистую систему, хорошего самочувствия, повышенной трудоспособности, красоты и внимания окружающих людей.

4. Умение регулировать свое психическое состояние

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



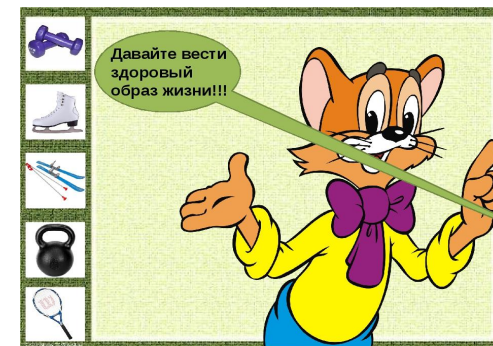
Здоровье - царство смеха,
Сам смех – тропа к успеху,
И все нам удастся,
когда душа смеется.

Больше улыбайтесь,
каждым днем вы наслаждайтесь!

5. Правильный режим труда и отдыха;
6. Соблюдение гигиенических требований;
7. Закаливание и укрепление иммунной системы;
8. Отказ от вредных привычек;
9. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении;
10. Потребность больше узнать о своем организме, о средствах и методах поддержания и обеспечения своего здоровья;

Факторы неблагоприятно влияющие на состояние человека :

- Эмоционально-психические нагрузки с резко пониженной физической активностью;
- Избыточное и несбалансированное питание;
- Сложная экологическая обстановка;
- Широкое распространение вредных привычек;
- Не рациональная организация быта;



Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение старых стереотипов поведения. Здоровье — это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

