

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Он является уникальной возможностью мобилизовать действия в отношении какой-либо темы в области здравоохранения, волнующей людей во всем мире.

Управление Роспотребнадзора обращает внимание, что одним из важнейших условий сохранения нравственного, психического и физического здоровья является поддержание здорового образа жизни. Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно, для этого нужно соблюдать несколько основных принципов.

Хорошо высыпайтесь



Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, соблюдайте некоторые правила:

- выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.

- ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток, овощ или фрукт. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать.

- перед сном нужно проветрить помещение. Также необходимо позаботиться и о температуре воздуха – в комнате должно быть прохладно (оптимальная температура для сна должна составлять +20-22 градуса).

- спальное место, на котором Вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым, Вам должно быть комфортно.

- кроме того, не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.

- для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.

Соблюдайте правила личной гигиены



Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

Правильно организуйте и соблюдайте режим дня

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

На зарядку становись!



Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет Ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.

Режим питания нарушать нельзя!



Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания. Приведем некоторые из них:

1. Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.

2. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, при долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения.

3. При покупке продуктов обязательно обращайте внимание на срок годности.

Откажитесь от вредных привычек!

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Спорт – залог красоты и здоровья!

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!

Наш адрес:

г. Когалым,

ул. Дружбы Народов, д.12, кв. 36

Контактный телефон

отделения психолого-педагогической помощи

семье и детям:

8 (34667) 2-92-91

Часы работы:

09.00 – 16.30

Выходные дни:

воскресенье

Сайт учреждения:

www.kson86.ru

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Когалымский комплексный центр социального
обслуживания населения»

ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ

***«Здоровье в руках каждого
из нас»***



г. Когалым