**ДЕСЯТЬ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**1. Грамотно питаемся**

Правильное питание – отнюдь не означает сидение на изнуряющих диетах. Всего лишь следует употреблять больше простой и здоровой пищи собственного приготовления, одновременно уменьшив на своем столе количество переработанных продуктов и исключив из рациона откровенно вредные блюда (слишком жирные, слишком острые, слишком сладкие и т.п.).

**2. Употребляем достаточное количество воды**

Человеку для нормального существования требуется выпивать не менее 1,5-2 л воды в сутки. Не жидкости вообще, а именно качественной, чистой воды. Это необходимо для выведения из организма шлаков и токсинов и вообще для поддержания баланса: кислотно-щелочного, термического, гемодинамического и пр. Постоянный недостаток воды приводит к быстрому старению и обострению симптомов болезней.

**3. Даем телу разумные физические нагрузки**

Многих сильно пугает утверждение, что здоровье человека можно сохранить, только занимаясь спортом. Никто не заставляет вас становиться спортсменом. Речь идет всего лишь о приятных занятиях – таких, как катание на велосипеде или легкая гимнастическая разминка. Главное – делать это не время от времени, а постоянно, хотя бы через день.

**4. Много ходим пешком**

Ходьба – простое, но при этом уникальное средство надолго сохранить здоровье и молодость. Ходьба укрепляет сосуды, нормализует артериальное давление, тренирует мышцы и суставы и даже способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта. Условие только одно – ходить надо не менее 20-30 минут в день, и шаг при этом должен быть не прогулочным, а энергичным.

**5. Дышим свежим воздухом**

Важный момент, о котором мы часто забываем. Необходимо позаботиться о том, чтобы в ваши легкие поступало как можно больше свежего и чистого воздуха. Это значит, что прогулки и физические упражнения следует совершать подальше от движущегося транспорта. Прогуливаться следует там, где больше зелени. Если же вы проживаете в сильно загазованном районе, обязательно выбирайтесь хотя бы раз-два в неделю на природу.

**6. Создаем комфортные условия для отдыха и работы**

Состояние вашего жилья напрямую влияет на ваше настроение и самочувствие. Обязательно организуйте пространство вокруг себя самым лучшим образом: позаботьтесь о чистоте и гигиене помещений, окружите себя радующими глаз предметами. Следует также обращать внимание на материалы, из которых созданы используемые вами вещи, отдавая предпочтение качественным, натуральным и экологичным.

**7. Соблюдаем правильный режим дня**

Думаете, режим дня – это для детей? Отнюдь. Ложась спать и поднимаясь в одно и то же время, вы будете ощущать себя гораздо бодрее и энергичнее, чем при полном отсутствии всякого расписания. Следует также учитывать естественные биоритмы человека и их связь с суточным циклом – уже давно доказано, что сон до полуночи дает организму гораздо больше отдыха, чем даже самое позднее пробуждение.

**8. Снижаем уровень стресса**

Легко сказать, правда? И тем не менее. Старайтесь не доводить себя. Избегайте участия в конфликтах и агрессивных спорах. Не смакуйте плохие новости и криминальные происшествия. Не смотрите фильмы, которые вам неприятны, даже за компанию. Вообще, старайтесь не делать того, что ухудшает ваше настроение, потому что с настроением неразрывно связано состояние нашей нервной системы и внутренних органов.

**9. Избавляемся от вредных привычек**

Стоит ли напоминать, как сильно от пагубных привычек страдают наши красота и здоровье? Курение вызывает проблемы с кожей, зубами, горлом, сосудами, легкими, желудком... Частое употребление алкоголя разрушает нервную систему и повышает аппетит, заставляя человека «закусывать» сверх меры, набирая лишний вес. Компьютерные игры со временем вызывают сильную зависимость, отупляют, ведут к ухудшению зрения и нарушению осанки. Так стоит ли рисковать самым ценным – своим здоровьем – ради сомнительного удовольствия?

**10. Формируем «позитивный образ»**

Простой, но очень действенный способ укрепить здоровье – это выглядеть как здоровый и успешный человек. В этом вам не помогут советы врачей. Только уверенность в себе и контроль своего внешнего вида принесет хорошие результаты. Вы очень быстро увидите изменения, если каждый день будете соблюдать вот эти условия:

* Держите спину прямо, а подбородок – высоко.
* Следите за тем, чтобы плечи были расправлены.
* Улыбайтесь.
* Одевайтесь так, чтобы нравиться себе.
* Не общайтесь с людьми, которые много жалуются и говорят о болезнях.

**Адрес:**

**628481, Ханты-Мансийский**

**автономный округ – Югра,**

**Тюменская область, г. Когалым,**

**ул. Прибалтийская, д. 17А**

**электронный адрес:**

[Kogkcson@admhmao.ru](mailto:Kogkcson@admhmao.ru)

**Сайт учреждения:**

[**www.kson86.ru**](file:///C:\Users\OMO%20104\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary%20Internet%20Files\Content.Outlook\MU83TF94\www.kson86.ru)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «ВКонтакте»:**

[**https://vk.com/kson\_jemchujina**](https://vk.com/kson_jemchujina)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Одноклассники»:**

[**https://ok.ru/bukogalyms**](https://ok.ru/bukogalyms)

**Официальная группа учреждения**

**в мессенджере «Telegram»:**

[**https://t.me/KKCSON**](https://t.me/KKCSON)

****

**Бюджетное учреждение**

**Ханты-Мансийского**

**автономного округа – Югры**

**«Когалымский комплексный центр**

**социального обслуживания населения »**

**ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ**

**РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ**

**ДЕСЯТЬ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**



**Когалым, 2023**