«Здоровым быть модно!»

Я
ВЫБИРАЮ
ЖИЗНЬ!

Отказ от вредных привычек – залог успеха.

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.

Режим - это ритм жизни

Режим-это устойчивый распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых, и сон. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособностью человека.

MyShared

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.
Не пренебрегайте сном:
Помните, что регулярный недосып, всего лишь, в 2 часа, легко приведет к набору веса, депрессии, снижению концентрации.

Быть здоровым- это модно,
Это знает кто угодно!!!

Почаще улыбайтесь

Не обязательно сверкать голливудской улыбкой во все 32 зуба. Обычная улыбка способна творить чудеса. Не так легко сделать подлость человеку, который тебе мило улыбается. Именно поэтому улыбаясь, мы повышает себя и другим настроение, получаем гормон счастья — эндорфин. Ну и просто чувствуем себя лучше и уверенней.

Прогулки на свежем воздухе

- Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше.

Больше проводите времени на воздухе

При первой возможности выезжайте за город почаще. Научитесь наслаждаться природой и получать от этого удовольствие. Хватит проводить выходные на кухне или перед телевизором. Особенно хорошо полюбить велосипед. Ваши легкие надышаться свежим воздухом, заодно глаза отдохнут.

Личная гигиена

Гигиена жилища

Гигиена кожи

Гигиена питания

Гигиена воды

Гигиена одежды

MyShared

Соблюдайте личную гигиену.

Нас с малолетства учат тому, что нужно мыть руки перед едой, чистить зубы минимум два раза в день и соблюдать другие правила личной гигиены. Тем не менее, некоторые из них стоит себе напомнить. Пачка антибактериальных салфеток или геля в сумке никому не помешает, в идеале же к «дорожному набору» неплохо бы добавить дезодорант, расчёску, ополаскиватель для полости рта и другие вещи, которые помогут избежать неприятных ситуаций. Пренебрежение правилами личной гигиены может не только стать причиной болезней, но и вызвать непонимание окружающих.

Закаливание организма — мощное оздоровительное средство; важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека.

Закаливание — это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Закаливание оказывает общеукрепляющее воздействие на организм

Если хочешь быть здоров - закаляйся

- Закаливание – защита от простуды и вирусов.
- Есть еще одно важное занятие, его нужно выполнять, как закон, тогда вы не будете бояться простуды.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в « коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

Эмоциональная разрядка.

Рутина затягивает и может подорвать организм не меньше стрессов, поэтому нам нужны новые впечатления, яркие эмоции и возможность эмоциональной разрядки. Лучшим способом восстановления душевных сил могут стать отпуск, общение или хобби. Но если отпуск у нас бывает всего несколько раз в год, то заниматься своим хобби лучше регулярно, а не прибегать к нему в качестве последнего средства спасения, тогда ваша эмоциональная разрядка не будет напоминать эмоциональный взрыв.

Урагубская сельская библиотека - филиал