



Правила здорового образа жизни:

- не употребляйте вещества, наносящие вред вашему организму (алкоголь, никотин, наркотики)!
- больше бывайте на свежем воздухе!
- соблюдайте режим дня!
- употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи!
- ежедневно занимайтесь физической культурой!
- сократите время нахождения перед экраном телевизора и монитором компьютера!
- чаще улыбайтесь!

Ваше здоровье в ваших руках!

«Мы - за здоровый образ жизни!»



НАШ АДРЕС:

УР, 426039, г. Ижевск,
Воткинское шоссе, 110 а
Тел. 44-16-35, 44-40-88



Email: social95@minsoc18.ru

Сайт: sodeistvie18.ucoz.net

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ УДМУРТСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ**

*«Республиканский центр
психолого-педагогической помощи
населению «СоДеЙствие»*



«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

Ижевск, 2016

Каждый человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит не совсем так, как хотелось бы.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- оптимальный двигательный режим;
- крепкую семью, успешную работу;
- соблюдение гигиены;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек;
- правильное сексуальное поведение;
- закаливание.

Здоровье человека более чем на 50% зависит от образа жизни. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



Все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо.

В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что

вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно. Также существует тысячи способов уничтожить здоровье и тысячи болезней, чтобы его испортить. Не стремитесь лечением подменить заботу о собственном здоровье, лучше ежедневно воспитывайте в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы.

Здоровый сон, сбалансированное питание, физическая активность и снятие напряжения эффективно воздействуют на восстановительные процессы в организме. Улучшают работоспособность и приводят к повышению качества жизни.

В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Разрушение всего отрицательного – это не отказ от себя, а преодоление дурного в себе, освобождение в своем внутреннем мире места для интенсивного развития положительных качеств.

Есть пороки, которые наказываются потерей здоровья. Например, некоторые люди компенсируют дефицит положительных эмоций за счет еды, как правило, у них нарушен баланс положительных и отрицательных эмоций, ощущений. Пристрастие к обильной пище дорого обходится: среди полных нет долгожителей, у них часто выходят из строя сердце, печень, желудок.

Другой порок – курение. Начинают курить от тоски, от желания похудеть, подражать кому-то, походить на взрослых. Причин много, а исход обычно один – астма, язва желудка, нарушение деятельности сердечно - сосудистой системы.

Аналогичны причины алкоголизма. Но при этом еще в большей мере выходит из строя нервная система, теряются контрольные функции психики, она разрушается.

Как же преодолеть подобные пороки? Первое и главное - просвещайтесь, читайте книги, статьи, смотрите телепередачи, где пропагандируется здоровый образ жизни. Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом. Одновременно надо исключить всякое провоцирование дурных привычек.

Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Смех – здоровье души. Умение посмотреть на себя со стороны и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам спасает от невроза. Однако эта способность не врожденная, она воспитывается. Шутка, умение с юмором встречать неприятности, улыбка привлекают к нам хороших людей и являются основой искусства отношений.

Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение и, значит, и здоровье.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!