



Здоровье – это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. Но в условиях вечной нехватки времени, стрессов, отсутствия движения, небрежного отношения к своему питанию человек бездумно растрчивает свой потенциал. Добавляет в этот список негативных ноток экологическая обстановка, экономическая нестабильность и проблемы здравоохранения. Для заострения внимания на проблемах здоровья человечества и был создан праздник День здоровья.

Мы ждём вас по адресу: 346751
с. Самарское, пер. Колодезный, 3
Ростовская область, Азовский район

Вторник-суббота с 9⁰⁰ до 16⁴²
Выходные дни: воскресенье,
понедельник
Тел.: 8-863-42-3-10-43

email: samarskdetsk.o.td@inbox.ru

Для записи ребёнка в детский отдел необходимо предоставить паспорт (ксерокопию) одного из родителей с пропиской в селе Самарское.

Составитель Ирина Новак -зав. Самарским ДО



Самарское, 2019

Это должен знать КАЖДЫЙ!!!

1) Всегда хорошо **высыпайтесь**. Здоровый и своевременный сон — это прекрасного настроения и заряд на целый день, а с это и начинается здоровый образ жизни. Вот несколько пунктов для хорошего сна:

- обычный взрослый человек должен спать около 7 часов в сутки;
- наиболее благоприятное время для сна до полуночи;
- всегда перед сном проветривайте свой дом;
- там где Вы спите не должно быть ни слишком твердо, но и не очень мягко;
- нельзя есть перед сном это очень плохо влияет на пищеварение, что в последствии приведет к избыточному весу и ряду заболеваний;
- никогда не повредит перед сном теплая расслабляющая ванна;
- чтобы избежать кошмаров и неприятных сновидений не смотрите перед сном ужастики и драмы;
- если вас мучает бессонница то выпейте настой из мяты или мелиссы.

2) Зарядка!

Здоровый образ жизни невозможен без утренней разминки или зарядки, которая подготовит наш организм к работоспособному состоянию, снимет сонливость и вялость, приподнимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подобрать с упором на гибкость, подвижность и правильное дыхание. Делайте зарядку плавно никуда не спеша.

3) Режим питания!

Если Вы решились вести правильный образ жизни, то Вы должны соблюдать режим питания.

3 главных правил рационального приема пищи:

- количество приемов еды в течение дня не должно превышать 3-4 раза, с промежутками около 4 часов;

- кушайте каждый день в одно время и не забывайте о последнем приеме пищи за 2 часа до сна;
- на прием пищи уделяйте около 30 минут.

4) Избавьтесь от лишнего веса.

Лишний килограммы и здоровый образ жизни вещи несовместимые. Лишний вес приведет Вас к тяжелым заболеваниям сердца, легких, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта и испортит позвоночник. Лишний вес попадает не только под кожу, но и на внутренние органы. Не занимайтесь самодеятельность и не сидите по неделе на разных диетах, гораздо эффективней и безопасней для вашего здоровья будет сходить к диетологу, который и сделает для Вас правильную диету.

5) Откажитесь от вредных привычек.

От вредных привычек отказаться всегда очень тяжело, но, к сожалению, здоровый жизни и вредные привычки просто не совместимы. Курение, алкоголь и наркотики непрерывно ведут человека к смерти, создавая иллюзию счастья. Это очень большая проблема в наше время, поэтому очень важно отстраниться от этого вируса 21 века и показать хороший пример для подрастающего поколения!

6) Личная гигиена!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены так как они взаимосвязаны со здоровьем. Выполнение элементарных правил гигиены спасет вас от ряда различных заболеваний и презрения обществом.

7) Создайте режим дня.

Режим дня — это план действий, необходимое планирования жизни для оптимизации собственного времени. Соблюдать режим дня гораздо проще чем Вы думаете нужно лишь немного времени, чтобы выработать привычку.

8) Спорт — залог красоты и здоровья.

Движение это — жизнь и здоровье. Вам нужно найти тот вид спорта, который будет по душе именно вам, чтобы Вы получали от него удовольствие. Начните с малого например с бега по утрам.

9) Закаляйся если хочешь быть здоров!

При постоянном закаливании организма Вы оздоровитесь и помолодеете.

Ниже будут перечислены основные правила закаливания:

- закаливаться надо постоянно;
- время процедуры нужно увеличивать плавно;
- пользуйтесь контрастными процедурами;

10) Умейте управлять своими эмоциями и бороться со стрессом.

Необходимо брать жизнь в свои руки, а не поддаваться обстоятельствам и плыть по течению. Необходимо понять, что события которые снами происходят, следствие наших мыслей и действий. Вы не должны расстраиваться из-за ненастья, плохого финансового положения, предательство друга или увольнение с работы — посмотрите на вещи с другой стороны, сделайте выводы и вперед к новым победам. Отрицательные эмоции не только ухудшают уверенность в себе, но и ведут к болезням, постоянным стрессам.

Любите этот мир и ведите здоровый образ жизни!!!



Источник: http://fbu3hmao.ru/news/7_aprelya_zhiteli_zemli_otmechayut_vsemirnyy_den_zdorovya/