

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.

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. Для этого нужно:

1. Выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.
2. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать.
3. Перед сном нужно проветрить помещение. В комнате должно быть прохладно.
4. Спальное место, на котором Вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым, Вам должно быть комфортно.
5. Не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.
6. Для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА И ОТДЫХА!

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного 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.



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.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ!

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



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.





Муниципальное автономное учреждение культуры
«Многофункциональный культурный центр «Феникс»

Центральная городская библиотека

Отдел информационных технологий

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!



Формула здоровья

7 апреля – день здоровья

буклет

Составитель и оформитель: библиотекарь
Отдела информационных технологий
Е.С. Алексеенко

www.pytyahlib.ru
mkc-fenix@mail.ru

Пыть-Ях
2023

12+