

**Нет — вредным привычкам!**  
Сигареты, алкоголь и, уж тем более, наркотики не имеют ничего общего с понятием «здоровый образ жизни». Даже если вы выкуриваете всего пару сигарет в день, а спиртное позволяете себе только «по пятницам», такие вполне невинные на первый взгляд слабости медленно, но верно ведут к ослаблению сил вашего организма. Хотите иметь здоровые печень и почки, отличаться завидной памятью и надолго сохранить в максимальном благополучии потенцию? Откажитесь от всех вредных привычек.



### Здоровье — в гигиене

Поддержание тела в чистоте и порядке также является одним из главных принципов здорового образа жизни. Не секрет, что отсутствие в повседневном расписании человека комплекса базовых гигиенических мероприятий способно привести ко множеству неприятных заболеваний.



О здоровье можно говорить серьезно, можно с юмором. Но никто не будет отрицать, что если человек болен, то думает он не о счастье, не о благополучии, а том, чтобы поскорее поправиться. Причем, в это время готов на любые обещания изменить свой образ жизни, только бы вернуть ускользающее здоровье. НЕ ЗРЯ ГОВОРЯТ: «БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!» ТАК БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Составитель: Медведева А.В.,  
воспитатель стационарного отделения  
Контактный телефон:  
8 –346-74-3-18-70  
Эл. адрес:  
rostok-stacionar@yandex.ru

БУ ХМАО-Югры  
«Центр социальной помощи  
семье и детям «Росток»  
Стационарное отделение

## БУКЛЕТ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

12



В настоящее время довольно часто люди с воодушевлением говорят о здоровом образе жизни, но представления об этом самом «здоровом образе жизни» зачастую довольно отрывочны и. По большому счету здоровый образ жизни – это больше чем просто соблюдение режима питания, режима сна и проведение регулярных занятий спортом. Это такой образ жизни, при котором человек может по настоящему всем сердцем и душой наслаждаться жизнью, ее красотой и насыщенностью различными событиями.

К основным принципам здорового образа жизни можно отнести в первую очередь спорт. Физическая активность является стимулятором работы всех систем организма, ведь тело человека создано для движения. При недостатке этого самого движения (а это в современном обществе наблюдается сплошь и рядом – сидячая офисная работа, работа водителя, продавца и т.д.) тело дряхлеет и становится больным. Жизнь теряет краски.



Занятия спортом увеличивают интенсивность обмена веществ, улучшают кровообращение, работу мозга, легких и сердца. В тренированном теле быстрее и легче проходят восстановительные процессы, ликвидируются последствия травм. Кроме того физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов радости и как следствие ведет к подъему настроения, улучшению памяти и повышает творческую активность. В качестве спортивных занятий можно выбрать, например, катание на велосипеде, на роликовых коньках, бег, спортивная ходьба, танцы, плавание, занятия йогой.

Следующей важной составляющей здорового образа жизни является питание. То, что мы едим, оказывает самое непосредственное влияние на наш организм и его функционирование. От поступления тех или иных веществ зависит, как мы себя будем чувствовать, наше настроение, психическое состояние, внимание, память и многие прочие показатели.



Важнейший принцип здорового питания — полезный рацион и умеренность в потреблении пищи. Ингредиенты меню должны содержать оптимальное количество витаминов и необходимых для организма минеральных веществ. Решительно отправьте «за борт» жирную пищу, фастфуд, покупные полуфабрикаты и прочих врагов здоровья и стройности фигуры. Что касается питья — не забывайте, что влага из-под крана предназначена исключительно для хозяйственных нужд, поэтому пользуйтесь для ее очистки специальными фильтрами или приобретайте в магазине очищенную бутилированную воду.

Если хочешь быть здоров — закаляйся. Традиционная практика закаливающих мероприятий, будь то водные процедуры или спортивные занятия на свежем воздухе, действительно способствуют укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями. Отличным дополнением к сеансам закаливания станут систематические банные процедуры и профилактические курсы оздоровительного массажа.



*Если хочешь быть здоров-закаляйся!*

Еще одним, немаловажным, принципом здорового образа жизни является снижение влияния стресса. Человек испытывает стресс практически постоянно, а связан он с любимыми жизненными переменами (позитивными и негативными). Вот небольшой секрет – от стресса избавиться не получится, и даже стремиться к этому нет необходимости. Не стоит ставить самоцелью избавление от всех причин вызывающих стресс, т.к. это просто утопическая мысль.

Главное что нужно сделать, так это изменить свое отношение к причинам, вызывающим стресс. Не стоит сильно переживать из-за ситуаций, на которые вы не в силах повлиять. Жить нужно в настоящем, а не цеплять за прошлое и грустить по чему-то не свершившемуся.