

Личная гигиена – одна из составляющих ЗОЖа. В первую очередь это касается ротовой полости. Нужно как минимум два раза в день чистить зубы, причем уделять внимание всей полости рта. Несоблюдение

этих правил чревато не только развитием кариеса, но также угрозой развития пародонтита и заболеваний

желудочно-кишечного тракта. Также важно содержать в порядке дом: регулярно проводить влажную уборку, не допускать скопления пыли, ежедневно проветривать комнаты.



Соблюдение режима дня. Ученые пришли к выводу, что для здоровья и хорошего самочувствия важны продолжительность сна и его регулярность. Каждый человек должен спать как минимум 7 часов в сутки. При этом засыпать и просыпаться желательно в одно и то же время. Конечно же, иногда можно делать исключения, например, в выходные дни.



Эмоциональный настрой. Нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом. Специалисты рекомендуют придерживаться следующих советов:

- Не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить. Если справиться с тревожностью не удастся – обратитесь за помощью к психологу.
- Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты.
- Не держите зла, отпустите все обиды, не завидуйте и не делайте людям зла.
- Старайтесь избегать стрессовых ситуаций.



ТОГБУ «ЦЕНТР ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛУГ «ЗАВОРОНЕЖСКИЙ»

ЦЕНТР ПОСТИНТЕРНАТНОЙ АДАПТАЦИИ

**Здоровье - дороже
Золота.**



ТЕЛЕФОН: (847545) 5-84-14

«Купить здоровье нельзя, его можно только заработать своими собственными постоянными усилиями». (Поль Брэгг)

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

К сожалению, здоровье не вечно. С годами оно постепенно убывает. Доказано: более половины всех болезней взрослых людей приобретены в детские годы. Причём наиболее опасный для этого возраст – от рождения до 16 лет.

Только здоровый человек может добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающее его мире.



Ваше здоровье непосредственно зависит от вашего образа жизни.

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.

Здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровый образ жизни предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных продуктов, красителей и консервантов, или, как минимум, их сокращение.

Не стоит ни голодать, ни переедать – и то, и другое негативно сказывается



Сократите количество сладостей в рационе. Если хочется сладкого – отдавайте предпочтение свежим овощам и сухофруктам. Суточное меню должно содержать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты. Питайтесь разнообразно. Ужинать желательнее не менее чем за 2 часа до сна. Исключите из рациона фаст-фуд, жирные и копченые продукты.

Физическая активность Зарядка
Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиями. Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе – это значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает вас к здоровью. В выходные дни займитесь фитнесом, сходите на прогулку или в бассейн. Этих мер вполне достаточно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

