

МКУК «Новоцербиновская сельская библиотека»
Новоцербиновского сельского поселения
Щербиновского района

Здоров будешь – все добудешь



ст.Новоцербиновская
2021 г.

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.



Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Правила здорового образа жизни

Правильное питание

Рациональный режим труда и отдыха

Сон

Закаливание

Оптимальный двигательный режим

Личная гигиена

Отказ от вредных привычек

Правильное питание

Сбалансированное питание. Снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, а самое главное —повышается работоспособность и интерес к деятельности.



Рациональный режим труда и отдыха

Необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и, тем самым, способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.



Сон

Сон – это время отдыха для всего тела. Сон очень положительно влияет на организм человека. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.



Закаливание

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



Оптимальный двигательный режим

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.



Личная гигиена

Личная гигиена — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста: требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.

