



Информация о режиме работы

Уважаемые читатели!

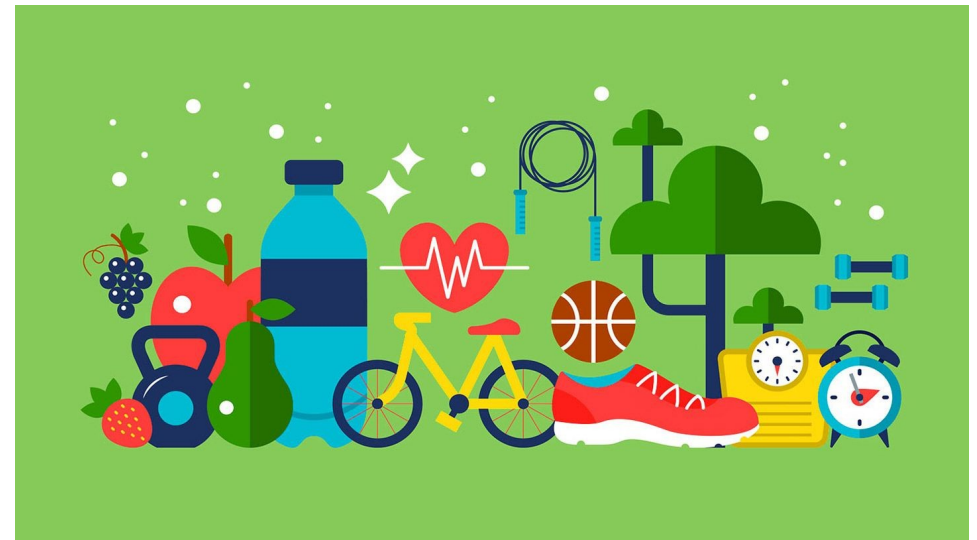
Время работы с читателями Вторник-Воскресенье

с 10:00 до 18:00

ПОНЕДЕЛЬНИК ВЫХОДНОЙ!!!

телефон 8(86191) 4-73-58

«Быть здоровым значит - быть
счастливым»



2025 год



Составляющие ЗОЖ

- - воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- - окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- - отказ от вредных привычек;
- - питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- - движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- - гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи; - закаливание .

14 советов ЗОЖ

- 1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.
- 2 совет: работа – найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.
- 3 совет: не ешьте слишком много.
- 4 совет: меню должно соответствовать возрасту.
- 5 совет: имейте на все свое мнение.
- 6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность.
- 7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости.
- 8 совет: чаще двигайтесь.
- 9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.
- 10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.
- 11 совет: оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Хорошо действуют на нервную систему, укрепляют сердце, сосуды и организм в целом.
- 12 совет: правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.
- 13 совет: наше здоровье зависит от хорошего сна, не менее 8 часов.
- 14 совет: физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья.

