

ЗАКАЛЯЙТЕСЬ

Это проверенное средство для укрепления здоровья. Организм учится справляться с перепадами температур, благодаря чему человек становится неуязвим перед холодом, а значит пред простудными заболеваниями.

Закаливание повышает тонус нервной системы,

улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, увеличивает мышечную силу, улучшает настроение придаёт бодрость.



Помните, что забота о себе начинается с маленьких шагов, и каждый из нас способен сделать свою жизнь более



здоровой и счастливой.

Составитель Вставская Л.М.

МБУК МОСР
«Межпоселенческая библиотека»
Афипская поселковая
библиотека , Ф№1



Волшебные правила здоровья

ПАМЯТКА—ЗАКЛАДКА

пгт. Афипский, 2025г.

Что такое здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений. В современном мире людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей. А ведь здоровье – это самое дорогое, чем обладает человек. Его не купишь ни за

Ниже перечислены основные правила **ЗОЖ**, следуя которым вы сможете надолго сохранить молодость и здоровье:

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Распорядок дня важен для каждого человека. От него напрямую зависит наше здоровье, продуктивность и настроение. Соблюдение режима дня позволяет рационально планировать свои дела максимально приблизив их к биологическим возможностям организма. С помощью режима дня можно контролировать баланс труда и отдыха, избегать перегрузок, грамотно чередовать периоды физической и



СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ

Эффективный и доступный метод укрепления и сохранения здоровья, включает в себя: режим условий труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, является важнейшим элементом формирования здоровья каждого человека. Она необходима для хорошего самочувствия, комфорта и собственного удовольствия, а также для борьбы с инфекцией.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Способствует сохранению здоровья, поддержанию хорошей физической и умственной работоспособности, высокой сопротивляемости организма к воздействию вредных факторов окружающей среды и активному долголетию. Если изо дня в день придерживаться правильного режима питания, это помогает



ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Свежий воздух повышает тонус кровеносных сосудов, улучшает работу дыхания и обмена веществ. Так же повышает иммунитет. Успокаивает нервы и восстанавливает нормальный сон. Активизируют работу сердца и головного мозга. Ежедневные прогулки на природе в комплексе с физическими занятиями укрепляют иммунитет и оказывают позитивное влияние на наше здоровье.



ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Каждый кто хочет сохранить на долгие годы здоровье, самочувствие, работоспособность и полноценную жизнь, должен обратить внимание на спорт. Он очень важен для полноценной жизни. Регулярные занятия спортом помогают формировать привычку к активной жизни и стимулируют поддержание здоровья на всех уровнях. Улучшается работа сердца и сосудов; Регулярные физические нагрузки делают мышцы и суставы более сильными и гибкими, снижая риск получения травм; снижается уровень стресса

