

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи. В суете своей повседневной жизни люди часто забывают о себе и своем здоровье. Они с головой погружены в решение насущных проблем. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни – здоровым образом жизни!

Здоровый образ жизни – это жизненная позиция, поведения или деятельность человека, направленная на укрепление своего здоровья!

Наш адрес: 392504, Тамбовская область,
Тамбовский р-н, с.Горелое, ул. Заводская, д.1
Телефон: (84752)-616-132
e-mail: gchi@obraz.tambov.gov.ru
Адрес сайта: shkolainternatgorelskaya-r68.gosweb.gosuslugi.ru

ТОГБОУ «Горельская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

**Я выбираю здоровый
образ жизни!**



Тамбов 2024

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

ПРАВИЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и разнообразных углеводов, витаминов и минеральных веществ. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

ДОСТАТОЧНЫЙ ЗДОРОВЫЙ СОН - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Беспорядочный сон может привести к бессоннице.

ЗАНЯТИЕ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА. Систематические

занятия физическими упражнениями и спортом эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохраняют здоровье и двигательные навыки, повышают профилактику неблагоприятных возрастных изменений.

ЗАКАЛИВАНИЕ – мощное оздоровительное средство. Оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов.



ОТКАЗ И ИСКОРЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ. Ученые установили, что хорошие отношения с близкими положительно влияют на физическое здоровье человека

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ. Любая положительная эмоция повышает работоспособность нервной системы, улучшает сон, стабилизирует эмоциональное состояние, способствует выработке гормонов радости (эндорфины) и оказывает позитивное влияние на гормональный фон организма. Чем больше положительных эмоций ощущает человек, тем меньше он подвержен стрессу и различным заболеваниям.