

## 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!



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

ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА

Профилактика вредных привычек

Я выбираю  
здоровый  
образ жизни



Наш адрес:  
р.п.Сосновка,  
ул. Лесная, д.2  
адрес электронной почты:  
det @ mail.ru

2016

## 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.

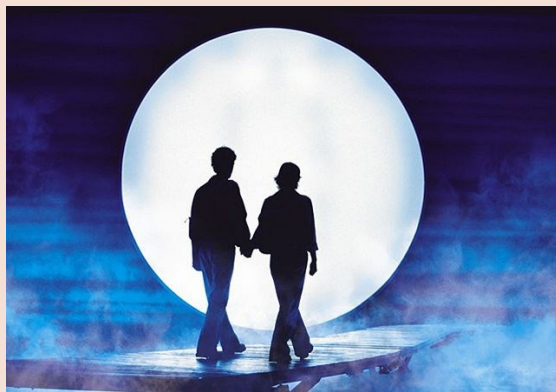
**ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.** При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности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



**ОТКАЗ И ИСКОРЕНЕНИЕ 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**

**ПРАВИЛЬНОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ  
ПОВЕДЕНИЕ**

**ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**