Правила здорового образа жизни

- 1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
- 2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
- 3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
- 4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
- 5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
- 6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
- 7. Закаливайте свой организм.
- 8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.





Директор БУ «Пыть-Яхский реабилитационный центр» Назарова Олеся Юрьевна

Информация подготовлена психологом отделения социальной реабилитации и абилитации Жуковой Людмилой Николаевной

Наши контакты:

микрорайон 4 «Молодежный», дом 3, г. Пыть-Ях, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Российская Федерация 628383 Кабинет приема граждан Тел: (3463) 42-93-00, 42-50-10

E-mail: Pyahrcdpov@admhmao.ru Официальный сайт: zhuravushka86.ru Департамент социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

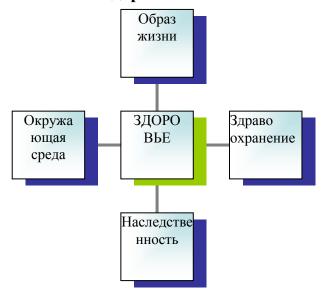
Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа —
Югры «Пыть-Яхский реабилитационный центр
для детей и подростков с ограниченными
возможностями»



Выбери здоровый образ жизни

Пыть-Ях 2020 **Здоровье** — это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Слагаемые здоровья:



Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

- от состояния здоровья;
- от условий обитания (климат, жилище);
- от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
- от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
- от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то Жил-был один король.
Имел он много злата,
Но был совсем больной.
Он очень мало двигался
И очень много ел.
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.
Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Он раздражен, капризен — Не знает почему.

Здоровый образ жизни был незнаком ему. Росли у него детки. Придворный эскулап Микстурами, таблетками закармливать их рад.

Больными были детки, и слушали его. И повторяли детство папаши своего. Волшебник Валеолог явился во дворец. И потому счастливый у сказки сей конец. Волшебник Валеолог

Болшеоник валеолог Сказал: «Долой врача!» Вам просто не хватает Прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться, В походы, в лес ходить И меньше нужно времени В столовой проводить. Вы подружитесь с солнцем,

Со свежим воздухом, водой.

Отступят все болезни, Промчатся стороной. Несите людям радость,

Добро и сердца свет.

И будете здоровы Вы много-много лет.



Здоровье бывает разное

