

Памятка по здоровому образу жизни

Воспитатель - Черникова И.В.

1. Частые, но умеренные приемы пищи – не стоит пропускать приемы пищи, а перед сном «компенсировать» это. Принимать пищу нужно 5 раз в день маленькими порциями;
2. Ежедневные прогулки на свежем воздухе – они не только окажут положительное действие на организм, но и приведут в порядок мысли, успокоят, сделают настроение лучше;
3. Пить побольше воды – эту жидкость не зря называют «источником жизни». Ее действие на человеческий организм чрезвычайно полезно. Поэтому стоит пить много чистой воды;
4. Закаливание организма – оно должно быть постепенным. Особенно, если человек слишком уж восприимчив к инфекционным и простудным заболеваниям либо имеет очень слабый иммунитет. Стоит начать с небольших нагрузок и постепенно увеличивать время процедур и их интенсивность;
5. Движение – важно иметь достаточную дневную активность. Даже если после рабочего дня не очень хочется отправляться на тренировку по борьбе либо занятия по танцам, стоит пересилить себя. Бег или отказ от транспорта до работы, велосипед или тренажер-решать только вам.
6. Нужно стать жаворонком – как правило, люди ведущие «ночную» жизнь, менее бодры, нежели те, кто рано ложится и рано встает. Так что стоит пересмотреть режим дня и образ жизни и выработать в себе эту полезную привычку;
7. Физические нагрузки – при соблюдении правил ЗОЖ необходимо заниматься спортом. При этом стоит оценивать начальный уровень подготовки и состояние здоровья. Главное-систематические занятия.
8. Позитивное мышление – человек, постоянно пребывающий в подавленном, стрессовом либо озлобленном состоянии, вряд ли будет здоров. Для того, чтобы заметить положительные изменения своего здоровья, необходимо переоценить ценности и полюбить этот мир. Как правило, в таких случаях он отвечает взаимностью;

