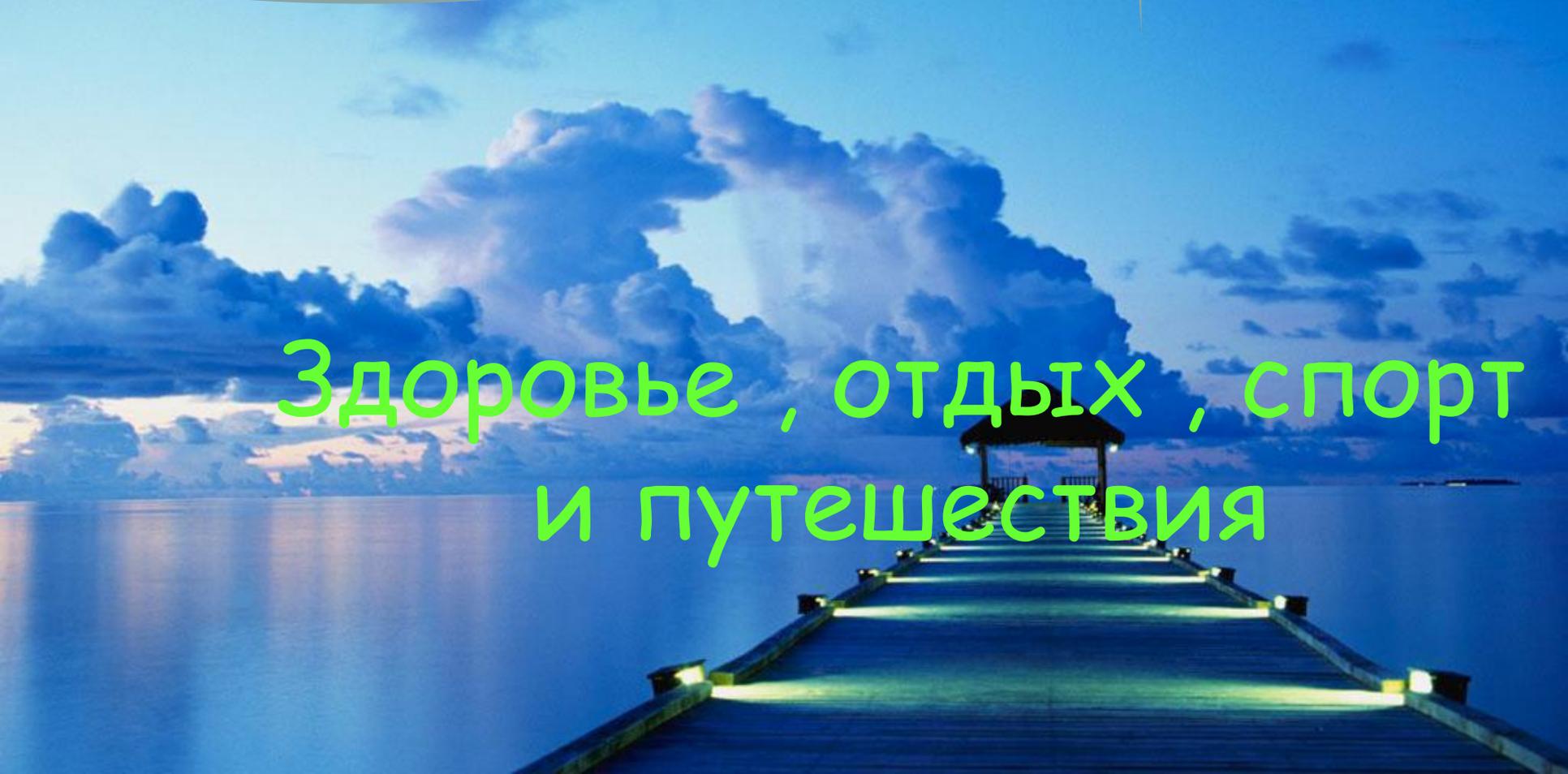




Здоровый образ жизни



Здоровье , отдых , спорт
и путешествия

Здоровье



Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь



Мы следим за
вашим
здоровьем



Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека.

- Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни.



напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Делу время, потехе час

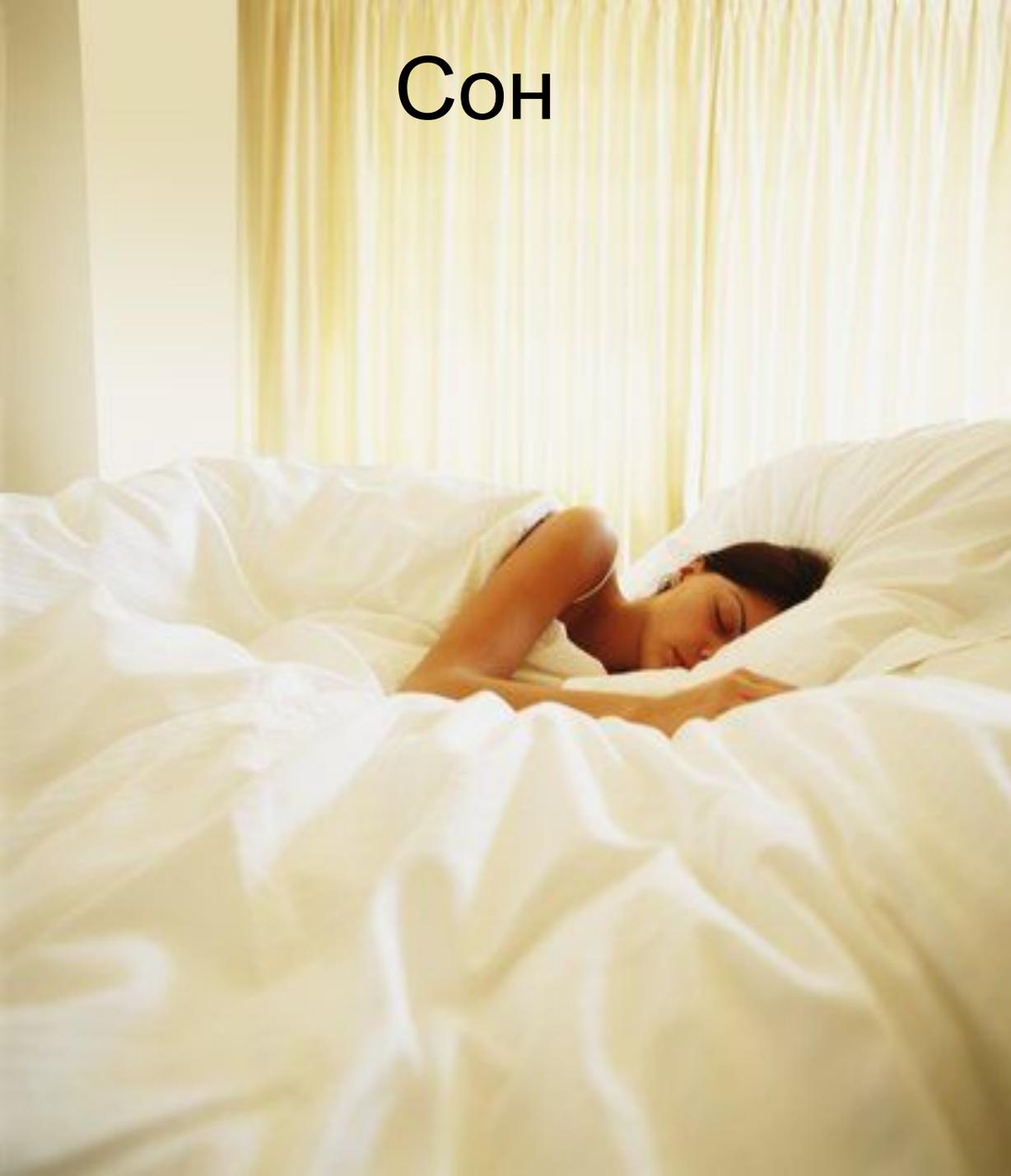
- Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.

Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках





Сон



Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Семья



Всем известно, что проблемы в семье оказывают наиболее отрицательное влияние на психологию и внешнего состояния на каждого члена семьи. Психологи и социологи настойчиво рекомендуют всем избегать конфликты и ссоры. Мы советуем вам прислушаться к мнению другого человека и принять во внимания его точку зрения, ведь все мы личности. Будьте счастливы!



Здоровое питание

Наше здоровье во многом определяется пищей, которую мы едим и наше здоровое питание. С помощью здорового питания можно устранить даже негативные факторы, связанные со многими заболеваниями, в том числе и генетическими



Прогулки на
свежем
воздухе —

залог
здоровья!!!



Поход в горы









Скалолазание



Конный спорт



Лыжный спорт



«Здоровье до того превышает все остальные блага жизни, что поистине: здоровый нищий счастливее больного короля»
(Артур Шопенгауэр)

НЕ ПЕРЕЧЕРКНИ
СВОЮ ЖИЗНЬ
КУРЕНИЕМ,
АЛКОГОЛЕМ И
НАРКОТИКАМИ!

