ЗДОРОВЬЕ НУЖНО БЕРЕЧЬ – СОХРАНЯЙТЕ ОПТИМИЗМ И ВЕРУ В СВОИ СИЛЫ

Хорошее физическое и эмоциональное состояние является неотъемлемой составляющей счастливой жизни человека. Когда болит тело или душа, не радуют ни карьерные достижения, ни забота близких людей. Поэтому здоровье нужно беречь правильно питаться, больше двигаться, чаще бывать на природе, сохранять оптимизм и веру в свои силы.

Выработка здоровых привычек – процесс творческий и увлекательный. Приятными бонусами будут не только прекрасное самочувствие, но и цветущий внешний вид, нормальный вес, бодрость духа. Как и в любом деле, главное – начать. Начать уважительно относиться к своему организму. Другие рекомендации Вы найдете в нашей памятке.

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

Остряки утверждают, что в первой половине жизни человек приобретает болезни, а вторую посвящает поискам пути избавления от них. Чтобы это высказывание не имело к Вам отношения, заботьтесь о своем здоровье, но подходите к данному процессу без фанатизма.

О нездоровом образе жизни сигнализируют постоянная усталость, сонливость, частые головные боли (кстати, они могут указывать на зашлакованность организма в результате неправильного питания), плохое настроение, увеличение веса, высыпания на коже. Составьте программу поддержания здоровья и сделайте ее основой своей жизни. Какие пункты должны в ней быть?

ДУШЕВНЫЙ НАСТРОЙ

Сохраняйте оптимизм, несмотря ни на что. Если что-то сильно беспокоит Вас, заставляет переживать, а порой, мы знаем, это может быть даже плохая погода, задайте себе вопрос: «А будет ли это беспокоить меня через пять лет?» Даже сам этот вопрос заставит Вас улыбнуться и забыть о глупых переживаниях. Чтобы не нервничать, многие считают до десяти, делают глубокие вдохи, опускаются и поднимаются на носочки – выбирайте подходящий для себя вариант.

Тренируйте мозг: разгадывайте кроссворды, читайте, считайте в уме. Умственная деятельность тоже очень важна для сохранения здоровья.

В ПИТАНИИ – ПОМЕНЬШЕ ХИМИИ

Окружающая нас среда и так имеет вредный для здоровья состав. Поэтому лучше держаться подальше от химии. Чистящие, моющие средства, косметику надо выбирать с наименьшей концентрацией запаха и цвета. Аэрозоли заменить на пульверизаторы, шарики, стики. Вообще стараться поменьше использовать бытовую химию. Тогда организм будет успевать выводить вредные вещества, приводящие к множеству заболеваний.

ВНИМАНИЕ – РЕЖИМ!

Путь к хорошему самочувствию начинается с соблюдения распорядка дня. Во-первых, он облегчает работу организма, который привыкает к определенным видам деятельности в то или иное время, а потому затрачивает на их выполнение меньше энергии. В результате к концу дня остается больше сил. Во-вторых, существуют биологические ритмы, следование которым позволяет рационально распределять время. Например, лучшим периодом для ухода за кожей лица является промежуток с 19 до 22 часов, а для занятий спортом – с 8 до 10. Учитывая биоритмы, Вы не только помогаете своему организму, но и получаете максимальные результаты от той деятельности, которую выполняете. Наиболее высокая работоспособность у человека, согласно биоритмам, наблюдается с 8 до 13 и с 16 до 19 часов. Учитывайте это.

УМЕНИЕ СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

Казалось бы, причем тут здоровье? Но на самом деле состояние, настроение, самочувствие человека находится в большой зависимости от окружающей его атмосферы. Поэтому очень важно окружить себя теми людьми, которые действуют на Вас благоприятно, а с «энергетическими вампирами», раздражительными, суетливыми и агрессивными коллегами, соседями стараться сократить общение к минимуму. Заметите, насколько лучше будете себя чувствовать.

УМЕНИЕ ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВРЕМЯ

На самом деле это не так просто! Как с пользой потратить появившуюся свободную минуту? Как грамотно расставить приоритеты в рутинных делах? Здесь подход индивидуальный. Самое главное – не хвататься за все дела сразу, распределить, что должно за чем следовать по логике. Смена видов деятельности и частые небольшие перерывы помогут спокойно без перегрузок для организма выполнять все задачи. Надо помнить, что прибыль и репутацию можно восстановить всегда, в отличие от здоровья!

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Не обязательно проводить часы в спортзале или профессионально заниматься каким-то видом спорта. Достаточно делать небольшую разминку, но ежедневно. Не упускайте возможности посещать бассейн. Обычную ходьбу по улице можно заменить ускоренным шагом, даже легким бегом. Любые спортивные движения ускоряют кровообращение, разгоняют лимфу. Дыхание при занятиях спортом усиливается, обогащая кислородом клетки. Состояние значительно улучшается.

УМЕНИЕ ОТДЫХАТЬ

Отдых – это ни в коем случае не бездействие! Лучший отдых – занятие тем, что приносит удовольствие. Состояние удовлетворения у человека сопрягается с процессом восстановления организма, а положительные эмоции катализируют любое лечение! Поэтому отдых должен быть активным, приносить максимум приятных ощущений.

Б У Д Ь Т Е З Д О Р О В Ы !

Наш адрес:
663600, г. Канск, 4-й Центральный мкр., 22 А
Телефон: 8(39161) 2-26-54
E-mail: cso-kan@mail.ru

Телефоны отделений:
социально-реабилитационное отделение
для граждан пожилого возраста и инвалидов – тел. 2-26-54

Оказание экстренной психологической помощи
по телефону доверия 2-86-86:

Краевое государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания
населения «Восточный»

Как сохранить здоровье

Социально-реабилитационное
отделение для граждан
пожилого возраста и инвалидов

Канск, 2021