

- Режим сна и распорядок дня

Чтобы быть здоровым и энергичным, человек должен хорошо выспаться. Нашему организму требуется не менее 7 часов сна ежедневно (но спать 9 и более часов подряд – тоже вредно). Правильный режим сна позволит вам стать бодрее и энергичнее, а хорошо составленный распорядок дня поможет в этом. И не нужно думать, что такой подход лишает вас свободы. Наоборот, вы будете работать эффективнее, и у вас появится больше свободного времени.

- Закаливание

Большинство из нас с трепетом и легкой завистью смотрит на людей, способных облиться ледяной водой или нырнуть в прорубь в крещенские морозы. Но если вы решитесь на подобные экстремальные проявления ЗОЖ, ваш иммунитет станет значительно крепче, а организм будет гораздо лучше сопротивляться вредным факторам внешней среды. Разумеется, не обязательно сразу нырять в прорубь. Начать закаливать организм можно с умывания ледяной водой по утрам и прогулок на свежем зимнем воздухе.

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул.1-ая Заводская, д.3-а
тел. 8 (49 236) 2-27-95
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Седлова Алла Николаевна
Тел.8(49)236 2-29-70

Заведующий

стационарным отделением
Грибкова Оксана Николаевна
Тел.8(49)236 2-40-29

Специалист по социальной работе

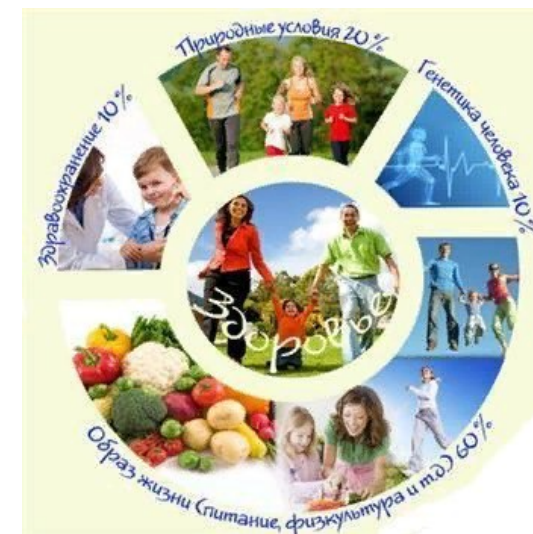
Силанова Юлия Викторовна
Тел.8(49)236 2-40-29



Департамент социальной защиты
населения администрации
Владимирской области

Государственное бюджетное
учреждение социального
обслуживания
Владимирской области
«Селивановский
комплексный центр социального
обслуживания населения»

«Культура здоровья»



п.Красная Горбатка

В «культуре здоровья» много понятий. Одним из наиболее важных компонентов человеческой культуры является культура здоровья, которая представляет собой теоретический и практический подход к гармоничному развитию умственных и физических сил человека. Как правило, культура здоровья считается частью общей культуры человека, отражая его отношение к своему здоровью и здоровью других, поддерживая здоровый образ жизни и поддерживая различные элементы. Культура здоровья - это особый способ предотвращения заболеваний и улучшения здоровья людей .

Главные составляющие культуры здоровья:

- Правильное питание

Сбалансированный рацион позволяет обеспечить организм всеми нужными питательными веществами. Можно выделить 6 типов наиболее важных компонентов, которые постоянно должны присутствовать в достаточных количествах: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и антиоксиданты. Это позволяет дольше сохранить клетки молодыми, а организм – здоровым и энергичным.

- Спорт

Можно по-разному понимать, что такое ЗОЖ, но спорт однозначно является ключевым элементом здорового образа жизни. Регулярная физическая активность позволяет поддерживать организм в тонусе, значительно усиливает кровоснабжение в тканях и органах, улучшает работу лимфатической системы, повышает настроение и формирует дисциплину. Для здорового образа жизни следует выбирать те виды спорта, которые не заставляют организм работать на износ, не разрушают суставы и не перегружают сердце сверх нормы. Лучше всего подходят ежедневные пробежки, продолжительные прогулки на свежем воздухе, плавание и езда на велосипеде.

- Отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Сложно представить себе человека, который курит и при этом пробегает каждый день хотя бы пару километров. Нельзя одновременно развивать легкие и сердечно-сосудистую систему спортом, и при этом

наносить им ущерб курением. Также ЗОЖ исключает регулярное употребление алкоголя. Любые вредные привычки .

- Гигиена

Нельзя недооценивать важность гигиены для профилактики различных заболеваний. Каждого ребенка учат в школе, что приходя с улицы, первым делом необходимо вымыть руки с мылом. Но даже взрослые люди делают это далеко не всегда. А между тем эта несложная процедура значительно повышает ваши шансы ни разу не заболеть гриппом или простудой за всю зиму. Люди, тщательно соблюдающие правила личной гигиены, практически никогда не заражаются заболеваниями, передающимися контактным путём. Они реже сталкиваются с грибковыми поражениями, а также с различными микроорганизмами.