

4. 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.

5. 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. Кроме того, закаливание значительно улучшает терморегуляцию организма, поэтому вы будете легче переносить как холод, так и жару.

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

Заместитель директора

Коннова Екатерина Викторовна

Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

Заведующий отделением

Грибкова Оксана Николаевна

Специалисты по социальной работе:

Силанова Юлия Викторовна

Клевцова Наталья Николаевна

Психолог в социальной сфере

Чернова Татьяна Романовна

Телефон экстренной психологической помощи:

8 (49 236) 2-15-51

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00



**Департамент социальной
защиты населения
Владимирской области**

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

СТАЦИОНАРНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



**БУКЛЕТ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

п. Красная Горбатка

ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни) - это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия.



Главные составляющие ЗОЖ:

1. 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.

Основные принципы здорового питания направлены на непрерывное обеспечение организма перечисленными компонентами. В частности, достаточное количество антиоксидантов необходимо, чтобы оперативно обезвреживать продукты жизнедеятельности, защищая клеточные структуры от повреждений. Это позволяет дольше сохранить клетки молодыми, а организм – здоровым и энергичным.

2. 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.

3. 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 разрушительны для нашего организма, поэтому отказ от них – важнейший шаг на пути к здоровому образу жизни.

