

# Здоровым БЫТЬ МОДНО!

ОГБУ «УСЗСОН по Боханскому району»

Отделение сопровождения замещающих семей.



## «Мы – ЗА здоровый образ жизни!»

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, которое позволяет человеку жить счастливо и достигать целей, соответствующих его возможностям.



## Ваше здоровье – в ваших руках!

ОГБУ «УСЗСОН по Боханскому району»  
Отделение сопровождения замещающих семей  
Иркутская обл., Боханский район, п. Бохан, ул. Школьная, 6  
8(39538) 91-5-17  
2024 г.

**Здоровый образ жизни** - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

## Составляющие здорового образа жизни

- ✔ Оптимальный уровень двигательной активности
- ✔ Закаливание
- ✔ Рациональное питание
- ✔ Режим труда и отдыха
- ✔ Личная гигиена
- ✔ Экологически грамотное поведение
- ✔ Отказ от вредных привычек
- ✔ Психическая и эмоциональная устойчивость



Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести здоровый образ жизни

1. Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.
2. Больше витаминов
3. Закаляйтесь!
4. Употребляйте белок

Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела ( иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

5. Пейте чай. Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются L-теанин, которое расщепляется печенью до этиламина — вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, что все это относится только к качественным сортам чая

6. Веселитесь! Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга

7. Займитесь медитацией

8. Не нервничайте! Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой

9. Минимум алкоголя. Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы