

Профилактическая акция

«Живи активно, думай ПОЗИТИВНО»



Составляющие здоровья:

- Физическое
- Духовное
- Социальное



Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придётся, то значительные перегрузки.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Различают здоровье:

- Индивидуальное (зависит от самого человека);
- Общественное (складывается из состояния здоровья всех членов общества).



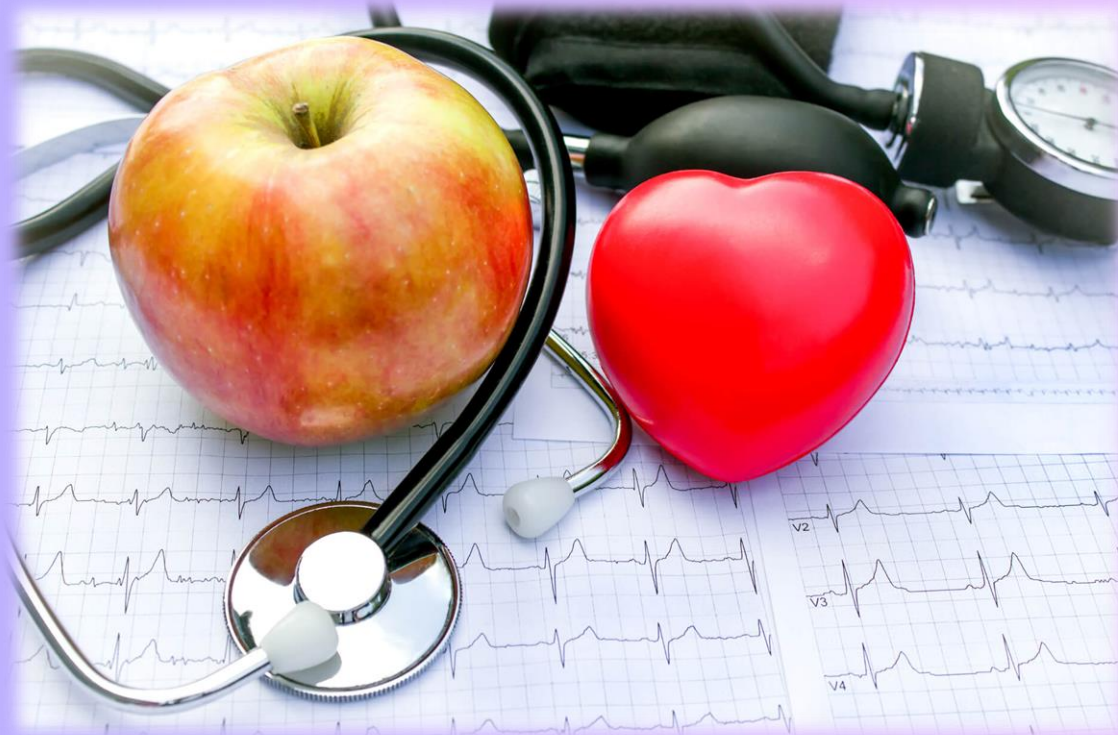
Пагубные привычки, вредящие здоровью:

- Курение;
- Алкоголь;
- Употребление психоактивных веществ.



Здоровью также вредят:

- Частые стрессы;
- Отсутствие физической активности;
- Несбалансированное питание;
- Недостаток сна.



Составляющие здорового образа жизни:

- Оптимальный уровень двигательной активности;
- Рациональное питание;
- Режим труда и отдыха;
- Психическая и эмоциональная устойчивость;
- Отказ от вредных привычек;
- Личная гигиена;
- Закаливание.



Позитивное мышление – это фундамент,
на котором строится наше отношение
ко всему окружающему миру.



Оно проявляется в:

- Оптимизме и мотивации;
- Позитивном и творческом мышлении;
- Самоуважении и вере в себя;
- Вдохновении и ожидании успеха;
- Принятии проблем и неудач;
- Поиске решений и возможностей.

Как мыслить позитивно:

- Формируйте благоприятную среду для позитивных мыслей;
- Добавьте ярких эмоций в жизнь;
- Замечайте хорошее;
- Окружите себя позитивными людьми;
- Больше двигайтесь.



Быть здоровым – естественное желание каждого.
Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни,
высокая трудоспособность.

Для поддержания здоровья необходимо соблюдать
эти простые правила.



«Хорошее самочувствие - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Всемирная организация здравоохранения



Подготовлено по материалам из открытых источников сети Интернет
Заведующий ЭЧЗ Смирнова Е.Д.