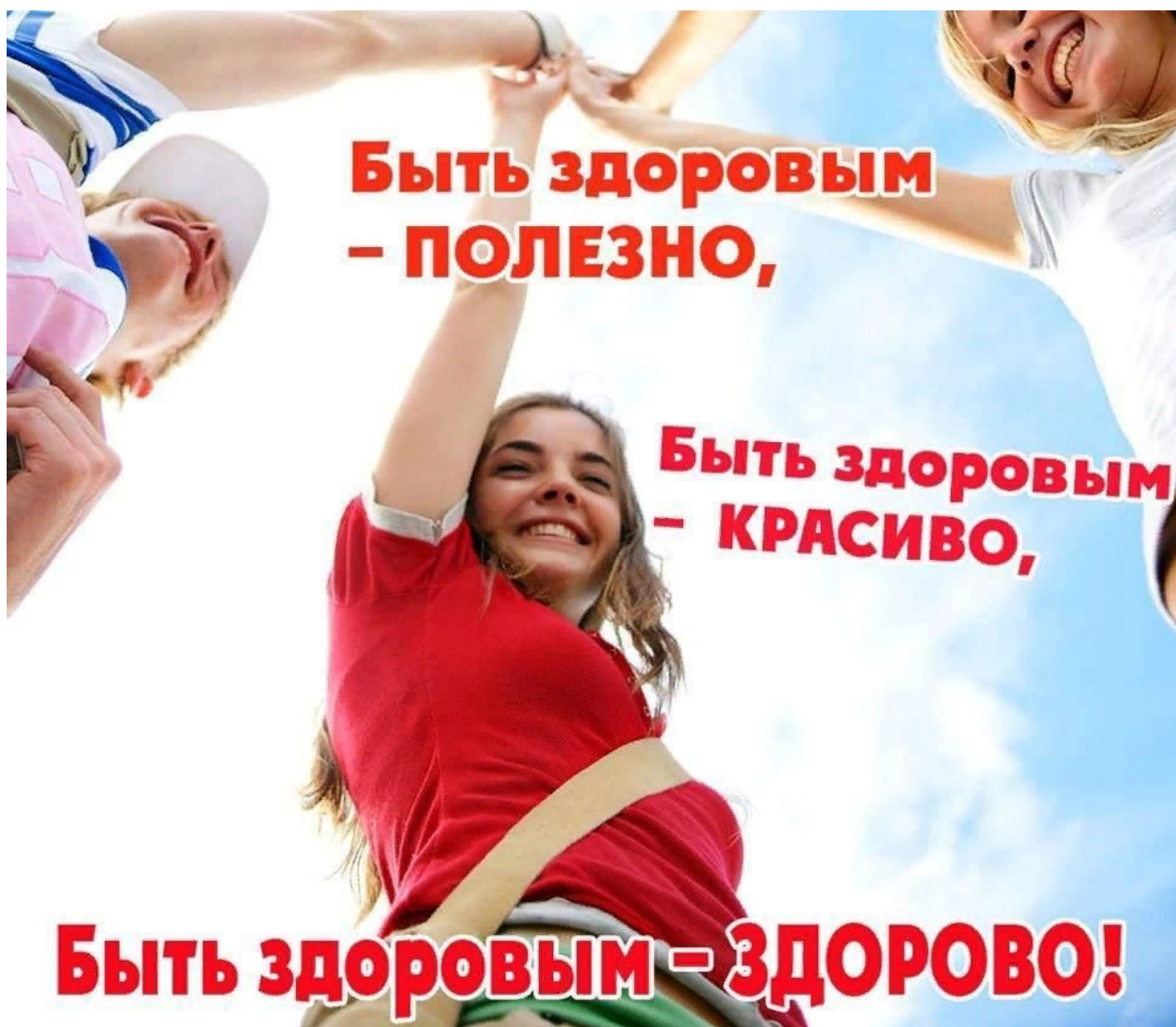
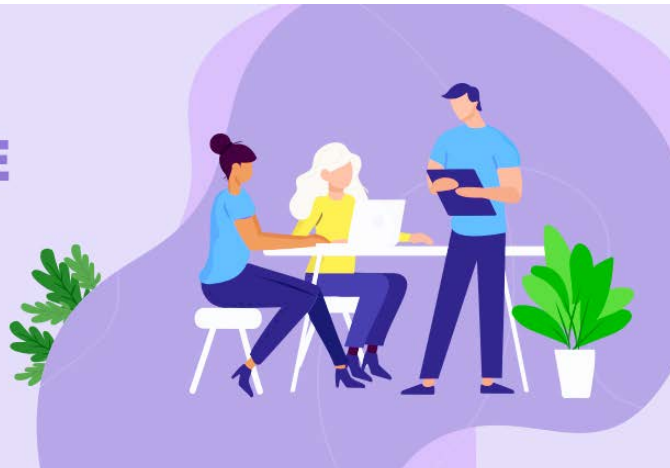


ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

В рамках регионального проекта



**Быть здоровым
– ПОЛЕЗНО,**

**Быть здоровым
– КРАСИВО,**

Быть здоровым – ЗДОРОВО!

Основные элементы здорового образа жизни

- *Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;*
- *Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье ;*
- *Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;*
- *Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;*
- *Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;*
- *Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.*



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай

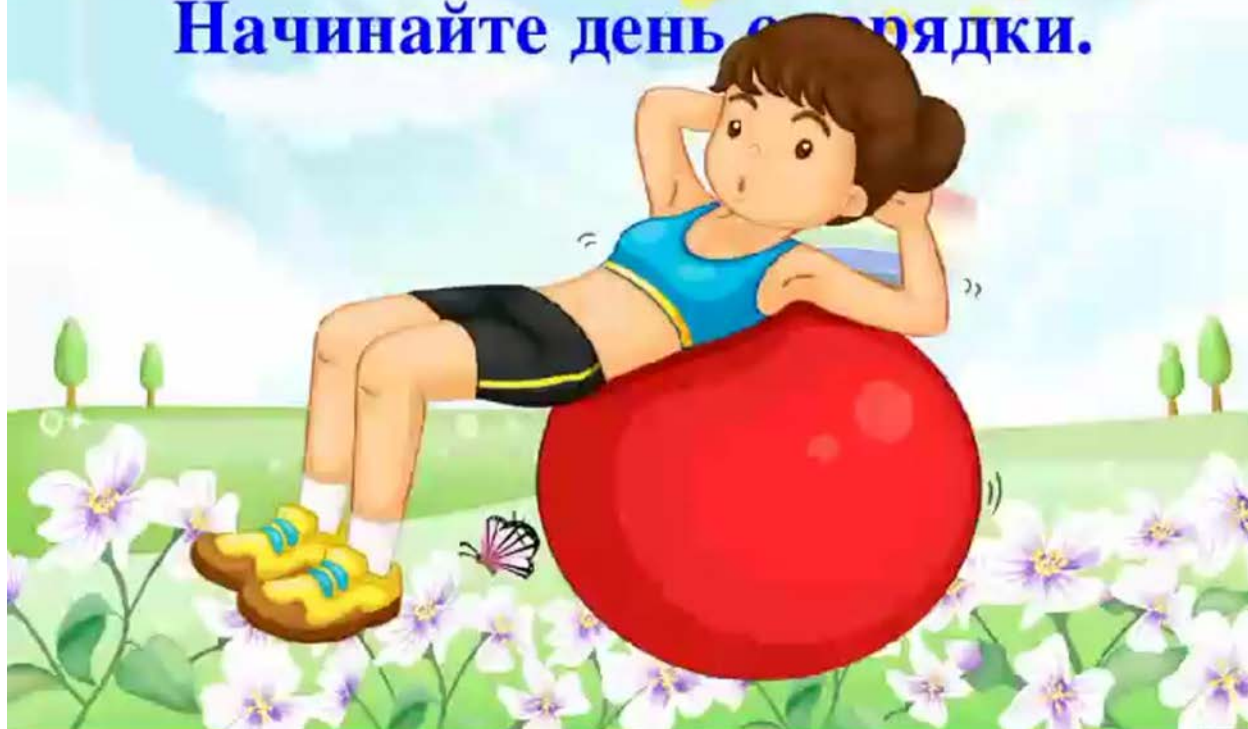


люби



радуйся жизни

Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.



КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА

Старайтесь вести
размеренную жизнь



Высыпайтесь!
Спите 7–8 часов



Не ешьте на бегу



Никакого табака
или алкоголя



Регулярно
тренируйтесь



Регулярно
релаксируйте



Не забывайте про
любимые занятия



Не забывайте про
психотерапию



Сосредоточьтесь
на позитивном



Не забывайте
улыбаться



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Прежде чем укреплять свое здоровье, нужно перестать ему вредить. Необходимо отказ от вредных привычек:

- Курения
- Алкоголя
- Переедания
- Неподвижного образа жизни
- Нерационального отдыха



Вредные привычки являются серьёзными факторами риска развития многих заболеваний

