

## 1. РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

**Правильный отдых** – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия, и т. д.

## 2. РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

**Двигательная активность** благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность лёгких. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют преимущество перед малоподвижными членами нашего общества: они лучше выглядят, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

## 3. РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

**Умение правильно одеваться** – это значит, с учётом температурного режима, в котором вы будете находиться. В тёплом помещении нужно быть легко одетым, иначе, вы будете чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частые перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма.

Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мёрзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.

## 4. РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

**Рациональное питание** следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы:

- энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма;
- пища должна быть максимально разнообразной;
- нужно соблюдать режим питания – регулярность чередования приёмов пищи;
- правильное кушать понемногу, но 5-6 раз в сутки.

## 5. РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

**Закаливание.** Это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Основным средством закаливания является вода. С её помощью можно совершать обтирание, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в тёплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

## 6. РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

**Полноценный сон.** Идеальным сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Желательно ложиться спать не позднее 22 часов. В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

Хочешь быть здоровым и успешным?	Не разрушай своё здоровье и жизнь!
1. Будь добрым и приветливым. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.	1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир.
2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты.	2. Помни, неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3. Употребляй витамины.	3. Недостаток движения, физических нагрузок очень вреден.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку.	4. Откажись от вредных привычек.
5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.	5. Избавься от лени. Делай необходимую работу вовремя. Соблюдай распорядок дня.
6. Занимайся фитнесом, ходи пешком, больше двигайся.	6. Не употребляй психоактивных веществ. Они разрушают ткани мозга и весь организм.



## БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!

Ребята! С каждым годом растёт количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы – зрению, и беречь его.

*Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!*

- Читайте и пишите при хорошем освещении!
- При ярком солнечном свете надевайте солнцезащитные очки!
- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
- Берегите свои глаза от различных травм!
- При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!
- Своевременно обращайтесь к врачу!
- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



В О К Ц М П

БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»



## Рецепты здоровья

БУЗ ВО «ВОКЦМП»  
Сайт: [vocmp.zdrav36.ru](http://vocmp.zdrav36.ru)  
Тел.: +7 (473) 2-12-59-89

Воронеж  
2019 год