



Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте.

Чем полезен здоровый образ жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.



Я люблю семь правил ЗОЖ
 Ведь без них не проживёшь!
 Для здоровья и порядка
 Начинайте день зарядки.
 Вы не ешьте мясо в тесте,
 Будет талия на месте.
 Долго, долго, долго спал -
 Это недугов сигнал.
 Закаляйтесь упражняйтесь
 И хондре не поддавайтесь
 Спорт и фрукты я люблю
 Тем здоровье берегу.
 Всем режимы соблюдаю,
 И болезней я не знаю.

Мы за здоровый образ жизни!

**ГОАУСОН Полярнозоринский КЦСОН.
 Отделение «Социального обслуживания на дому»**



**Подготовила:
 Макаренкова Н.Л.**

Здоровье человека – это самое главное богатство человека. В современных условиях жизни, здоровье организма зависит от многих факторов, таких как экология, правильное питание, здоровый образ жизни и многое другое.

В пожилом возрасте особенно важно беречь здоровье и вести здоровый образ жизни:



Здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:

- рациональное питание;
- физически активная жизнь;
- отказ от вредных привычек;
- эмоциональное самочувствие;
- отдых
- Общение
- положительный настрой

ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.



Пенсионный возраст – не повод отказываться от физической нагрузки.

Упражнения способствуют увеличению силы мышц и повышению их тонуса. Кроме этого, регулярные физические упражнения развивают гибкость, мобильность, скорость движений, выносливость, улучшают познавательные способности, память, способность к здравому суждению, самочувствие и качество жизни. (что проводится конкретно)

