

## **Пословицы о здоровье и здоровом образе жизни**

Было бы здоровье – остальное будет;  
Быстрого и ловкого болезнь не догонит;  
Здоров будешь – все добудешь;  
Здоровому все здорово;  
Здоровье всего дороже;  
Здоровье – всему голова;  
Здоровье – первое богатство;  
Курить – здоровью вредить;  
Чистая вода – для хвори беда.

### **Компоненты здорового образа жизни**



## **Наше здоровье в наших руках!**

Если будешь унывать,  
плакать, ныть, скучать, страдать,  
Можешь даже очень быстро  
Ты здоровье потерять.



Адрес: г. Минусинск,

ул. Ачинская, д. 67

Телефон: 2-31-37

Режим работы: 8.00 – 17.00

Обед: 12.00 – 13.00

Выходные: суббота, воскресенье

Краевое государственное бюджетное  
учреждение социального обслуживания  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения  
«Минусинский»



г. Минусинск

**Здоровый образ жизни** — это то, что позволяет нам, дожить до глубокой старости и, при этом, сохранить активность и крепкое здоровье.



### 8 советов здорового образа жизни:

**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет:** работа — важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**4 совет:** имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

**5 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

**6 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

**7 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусенькое.

**8 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает.



Существует множество упражнений для укрепления и оздоровления организма.

Вот несколько из них:

