



ТРИ ВИДА ЗДОРОВЬЯ

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье - определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, не принятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Наш адрес:
г. Горно-Алтайск,
пр-т Коммунистический, 89

Контактный телефон:
8 (388-22) 6-30-79

Наш сайт в сети Интернет:
<http://aura-kcson.ru>



Здоровье - это будущее

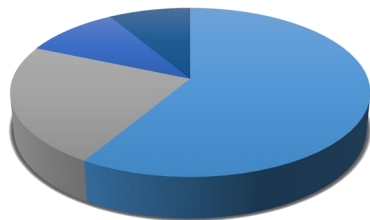


г. Горно-Алтайск, 2020

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду.

Факторы, влияющие на здоровье человека:

- ◇ Генетические (15-20%)
- ◇ Состояние окружающей среды (20-25%)
- ◇ Медицинское обеспечение (10-15%)
- ◇ Условия и образ жизни (50-55%)



Хочешь быть здоровым и успешным?

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2. Правильно питайся. Выбирай правильные продукты. Это добавляет до 19 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они добавляют 6-7 лет жизни.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. Плюс 6-7 лет к жизни.
5. Развивай свой ум и интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет 7-10 лет жизни.



Я за ЗОЖ, сегодня и всегда!

ежедневно							
ПОДЪЕМ:	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
(отметки за каждый день)							
КОНТРАСТНЫЙ ДУШ (заключить холодной водой)				ЗАРЯДКА			
● ● ● ● ● ● ● ●				● ● ● ● ● ● ● ●			
ВОДА 				ФРУКТ 			
ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ (тепло одеться)				● ● ● ●			
ОТБОЙ:	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
хотя бы раз за неделю							
ПРИСЕДАНИЯ 		ОТЖИМАНИЯ 		ПЛАНКА ИЛИ УПОР ЛЕЖА НА ЛОТЯХ 			
СКАКАЛКА 		ЛОДОЧКА 		СТУЛЬЧИК 			
Выполнять для начала по 10 мин каждого, далее увеличивая время до 15, 20, 25 минут.							

