**Здоровый образ жизни** (**ЗОЖ**) —

это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья и профилактику заболеваний.

**ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЗОЖ?**

Чтобы быть бодрым, крепким, жить активно, вести общественную жизнь, сохранить своё здоровье и жить полноценной жизнью долгие годы.

**5 ПРАВИЛ ЗОЖ**

* **Здоровое питание**

Завтрак, обед, ужин и полезные перекусы.

Нужно пить достаточно жидкости, в первую очередь, негазированной воды и травяных чаев.

Полезнее есть тушёную, печёную, варёную пищу.



* **Режим дня и здоровый сон** Рационально использовать время сна, личной гигиены, питания, домашних дел, физической активности и отдыха, прогулок на свежем воздухе.

Здоровый сон — одно из самых важных составляющих режима дня и здорового образа жизни в целом (с 22.00 до 7.00)

 Стараться не наедаться на ночь! Ужинать рекомендуется за один-два часа до сна.

* **Физическая активность**

Человек пожилого возраста должен двигаться минимум 60 минут в день активной прогулки. Темп движения должен быть комфортный для вас, умеренный.

**Сидячий и лежачий образ жизни, очень опасны для организма так как способствуют развитию застоя в работе всех органов (ССС, ЖКТ), а в дальнейшем появлению боли**

**позвоночнике и суставах!**



* **Жизнь без вредных привычек**

Без курения

Без алкоголя

Без переедания

Без гиподинамии

Без телевизионной, игровой, интернет- зависимости (проводить не более 2 часов в день у ТВ и планшета)

* **Психическое здоровье**

Является основой благополучия человека: позитивное мышление и хорошее настроение.

Пожилой возраст—один из самых сложных периодов в жизни человека. И именно в это время человеку тяжелее всего бороться со стрессом.

**Советы по преодолению депрессии и стресса:**

Заранее планируйте свой день, чередуйте периоды физической активности с отдыхом и прогулками.

 Высыпайтесь! Вам необходимо 7-9 часов сна в сутки.

Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны быть временем перерыва и отдыха.

Общайтесь с позитивными людьми.

 Ежедневно отводите время для любимых занятий: музыка, рисование, рукоделие, танцы, книги, пение и т.д.

**Соблюдение таких простых правил помогут человеку прожить долгую, интересную и активную жизнь.**



**СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**



Директор: Климовских Ирина Анатольевна, тел. 8 (3435) 40-64-22

**Адрес:** г. Нижний Тагил, Дзержинский район, ул. Окунева 22, 4 этаж,

 каб. № 438, 441,443, 444

**График работы**: понедельник-пятница

с 8.30 до 17.00; перерыв с 12.00 до 12.30

**Сайт**: yashma.office-nko.ru

**Эл. почта**: yashma@office-nko.ru

#### Группа ВКонтакте: <https://vk.com/anosonyashma>

**Группа в Одноклассниках:**

<https://ok.ru/group/66273623343137>

**Группа в Телеграм**: t.me/anosonyashma

Ассоциация социально ориентированных некоммерческих организаций Свердловской области



Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «ЯШМА»

**5 правил Здорового Образа Жизни**



**Составитель: психолог Карасева И.В.**