

7 апреля - Всемирный день здоровья

Здоровье – одна из высших человеческих ценностей.

Изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции и гармонию внутренних процессов.

Здоровье определяет полноценное участие человека во всех сферах общественной деятельности.



Простые правила здоровья:

Любите своих близких, уделяйте им больше внимания! Общение с домашними животными помогает снять нервное напряжение. Почаще бывайте на свежем воздухе, созерцание красоты природы восстанавливает душевные силы.

Забывайте о собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. Делая добро другим, вы, в первую очередь, помогаете себе. Романтическая обстановка, совместный отдых, путешествие, общение с любимым человеком помогают сохранять душевное равновесие.

Вносите в свою жизнь элемент новизны: смените прическу, заведите новое хобби, побалуйте себя подарком, импровизируйте при выполнении привычных дел.

Улыбайтесь! Старайтесь быть счастливыми! Учитесь радоваться каждому мгновению жизни. Помните про закон психологического маятника: если сегодня вы чувствуете себя несчастным, то неизбежно придет и противоположное состояние - радости и счастья.

«В здоровом теле – здоровый дух!» – гласит народная мудрость. Правильное питание способствует не только физическому здоровью, но и психологическому. Больше овощей, фруктов, соков, орехов, тёмного шоколада – и хорошее самочувствие вам обеспечено.

Любая физическая активность доставляет здоровому человеку наслаждение. Годятся бег, ходьба, любимые виды спорта, танец и т.д.

Позволяйте себе расслабляться, давайте отдых своему телу: хорошо помогают расслабиться приятные мелодии, ароматерапия, просмотр любимых фильмов, чтение книг. Чаще посещайте театр, выставки, культурные мероприятия, старайтесь проводить свободное время в кругу близких и друзей.