



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

— являются неотъемлемой частью здорового образа жизни, который способствует общему благополучию и качеству жизни;

— поддерживают физическое и психическое здоровье, что в свою очередь повышает уровень энергии и выносливости, улучшает настроение и повышает уровень счастья;

— предотвращают появление многих заболеваний, например, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и других, что не только улучшает качество жизни, но и снижает затраты на лечение;

— способствуют укреплению социальных связей и налаживанию новых контактов. Например, занятие спортом или походы могут стать отличным поводом для общения и знакомства с новыми людьми.



Здоровая привычка — это поведенческий паттерн, который способствует поддержанию и укреплению здоровья человека.

Здоровая привычка может быть связана с регулярным закаливанием и выполнением физических упражнений, здоровым питанием, с достаточным количеством сна, с отказом от вредных привычек.

Сформировав здоровые привычки, человек улучшит своё здоровье и жизненную активность на долгосрочной основе.

Составитель:
Скрипникова Л.С. – методист
инновационно-методического сектора
МКУ г. Лермонтова «ЦБС»
Дизайнер:
Баранова Я.В.

НАШИ КООРДИНАТЫ:

Инновационно-методический
сектор



Адрес: 357340, г. Лермонтов,
ул. Ленина, 20

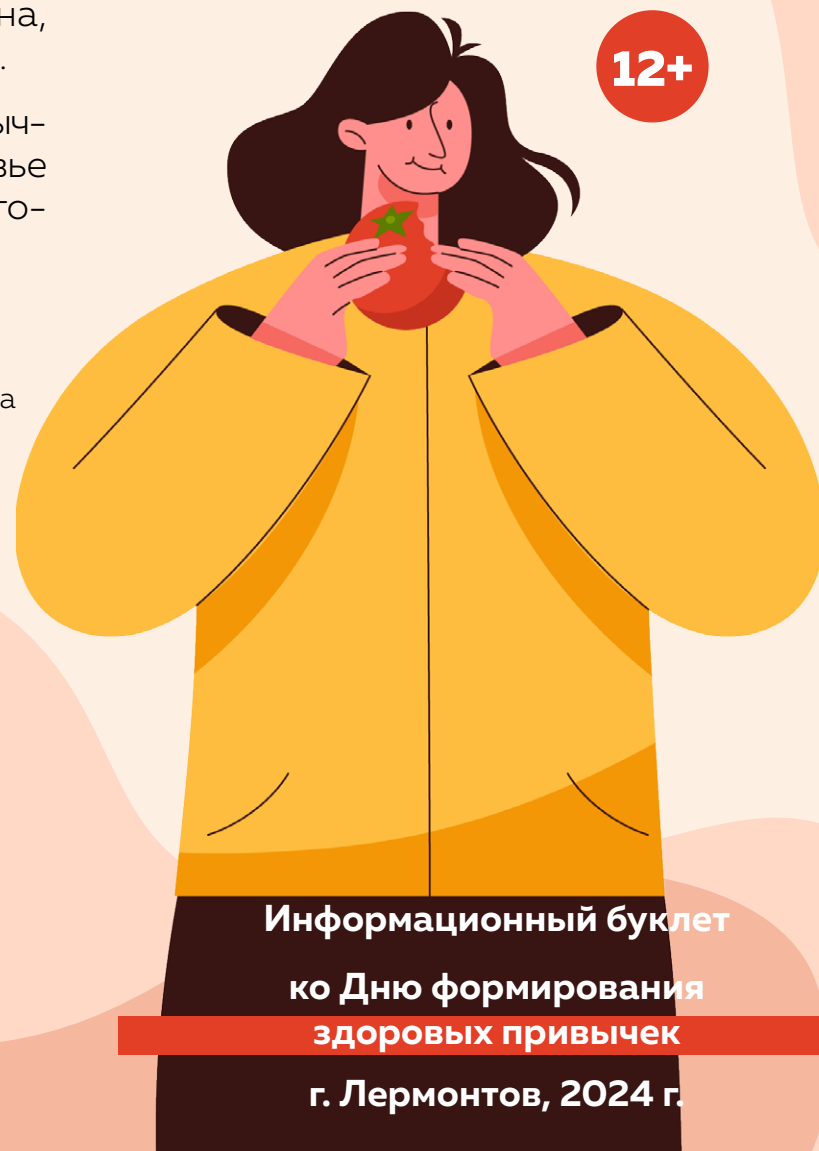


Телефон: +7 (87935) 3-12-03

МКУ города Лермонтова
«Централизованная библиотечная система»
Инновационно-методический сектор

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

12+



Информационный буклет
ко Дню формирования
здоровых привычек
г. Лермонтов, 2024 г.

Здоровые привычки положительно влияют на физическое и психическое здоровье человека, позволяют сохранить здоровье на протяжении жизни.

Укрепить иммунитет и сохранить физическое здоровье возможно при формировании таких привычек, как регулярные занятия спортом, употребление свежих фруктов и овощей, воздержание от вредных привычек, укрепление иммунной системы.

Снизить уровень стресса, улучшить настроение и поддержать психическое здоровье помогают такие привычки, как практика медитации, чередование физических нагрузок и отдыха, чтение книг и соблюдение режима дня.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК:

- ✓ Определение целей и мотивации.
- ✓ Создание конкретного плана действий.
- ✓ Постепенное внедрение изменений.
- ✓ Поддержка и самоконтроль.

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК:

1 Необходимо поставить цель, достижение которой будет зависеть от регулярного следования здоровой привычке. Например, если поставить цель, результатом которой станет улучшение физической формы, то нужно взять за основу регулярное здоровое питание и выполнение физических упражнений. Так как физические упражнения лучше выполнять комплексно, что требует смены физического напряжения на отдых и наоборот, необходимо будет установить режим дня.

Так выстраивается план по достижению цели путём внедрения здоровых привычек.

2 Чтобы не вызвать стресс у организма от радикальной смены образа жизни, следует постепенно вводить изменения и наблюдать за своим самочувствием. Главное соблюдать одно правило: для того чтобы здоровые привычки стали частью

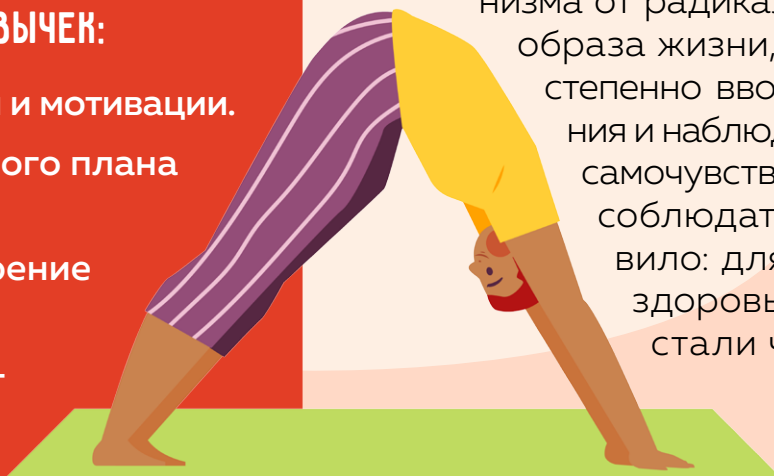
вашей жизни, нужно выполнять их **регулярно**, даже если это кажется трудным.

3 Настройте себя на достижение цели и заручитесь поддержкой. Убедите себя в том, что можете достичь своих целей. А поддержка со стороны близких, друзей или специалистов может помочь вам сохранить мотивацию и добиться успеха.

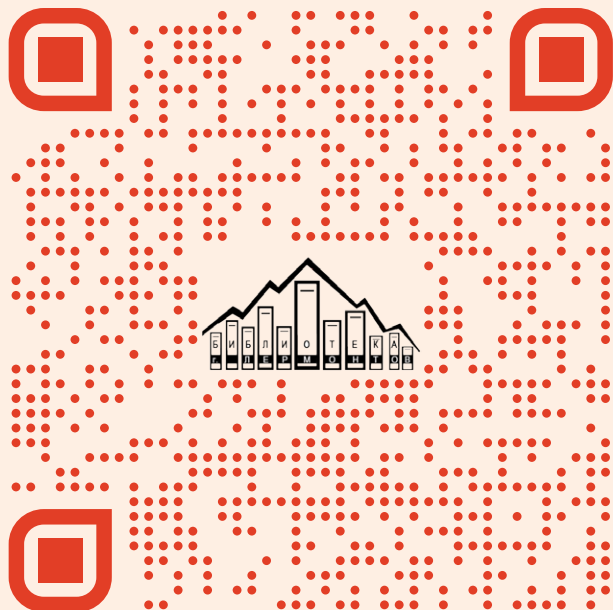
4 Будьте готовы к изменениям и саморазвитию, ведь здоровые привычки станут частью образа жизни.

9 ФЕВРАЛЯ – ДЕНЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК,

учреждённый для того, чтобы помочь людям осознать важность ведения здорового образа жизни и научить их правильно питаться, заниматься физическими упражнениями, отказываться от вредных привычек и другим полезным привычкам, которые способствуют поддержанию здоровья.



**УЗНАЙТЕ, КАКУЮ ЗДОРОВУЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ
ПРИВЫЧКУ ВАМ НЕОБХОДИМО
ФОРМИРОВАТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ!**



Принципы формирования здоровых привычек: информационный буклет : 12+ / Муниципальное казённое учреждение города Лермонтова «Централизованная библиотечная система», инновационно-методический сектор, сост. Скрипникова Л.С. – Лермонтов, 2024.

**УЗНАЙТЕ, КАКУЮ ЗДОРОВУЮ
ФИЗИЧЕСКУЮ
ПРИВЫЧКУ ВАМ НЕОБХОДИМО
ФОРМИРОВАТЬ ЕЩЁ ВЧЕРА!**

