



ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

Награждается

Полякова

Галина Александровна

Медицинская сестра,

занявшая I место в акции, посвященной
Всемирному Дню здоровья. За пропаганду
здорового образа жизни и выпуск
санбюллетеня


Главный врач
ОГБУЗ «Кардымовская ЦРБ»
Председатель профкома



В.А. Исбедев

Т.С. Дроздова

16 июня 2018 года





ИЗБЕГАЙ ВРЕДНОСТЕЙ



ПЕЙ
ЧИСТУЮ ВОДУ



ОГРАНИЧИВАЙ
СЛАДКОЕ



НЕ ПЕРЕЕДАЙ



ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ
скажем мы:
НЕ Т!
-ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Вот наш ответ



ОТДЫХАЙ



РАДУЙСЯ ЖИЗНИ



ДУМАЙ



ЛЮБИ



ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙСЯ



Почетная
ГРАМОТА

Награждается

Гуреева

Дарья Юрьевна

уборщица служебных помещений
занявшая II место в акции, посвященной
Всемирному Дню здоровья. За пропаганду
здорового образа жизни и выпуск
санбюллетеня

Главный врач
ОГБУЗ «Кардымовская ЦРБ»

Председатель профкома



В.А. Лебедев

Т.С. Дроздова

16 июня 2018 года

Здоровый сон

Проблема здорового сна
 Это понятие проблема (сна) для миллионов по всему миру, и у него столько друзей и врагов, что трудно сосчитать. Во сне мы восстанавливаем организм, отдыхаем, получаем энергию, чтобы бороться с болезнями, укрепляем иммунитет. **Что происходит с нами во сне?**

Скорость, пока мы спим, наш организм может ускориться.

Нам же известны процессы обмена веществ, иммунные, психические, биохимические, гормональная деятельность.

Регулируются во сне температура тела, артериальное давление и учащается в значительной степени ритм сердца.

Вместе с тем замедляются обменные процессы от тканей, в них увеличивается выработка гормонов. Поэтому можно для регуляции сердца почитать книги.

Сон и иммунитет

Таким образом, нормальный сон - залог здоровья и благополучия человека. Сон способствует восстановлению и обновлению.

Здоровый

—

Я!!!!

Принципы здорового сна

✓ Релаксия. Это не только расслабление мышц, но и засыпание и пробуждение в комфортных условиях, также в благоприятной обстановке. Также желательно исключить вредные привычки. Во время сна лучше засыпать и просыпаться отдохнувшими и бодрыми.

✓ Сон и возраст. С возрастом сон становится глубже и с возрастом он увеличивается. Уменьшается и продолжительность сна. Поэтому во время сна лучше избегать, особенно в ночное время, просмотр телевизора, чтение книг, работу на компьютере и т.д.

Сон и иммунитет. Сон способствует восстановлению иммунитета. В это время организм восстанавливается и укрепляется. Сон способствует восстановлению иммунитета. В это время организм восстанавливается и укрепляется.

Сколько часов сна? Это зависит от многих факторов: от возраста, от состояния здоровья, от образа жизни, от уровня стресса, от количества сна в предыдущие дни. В среднем взрослому человеку необходимо спать 7-9 часов в сутки. Если вы чувствуете себя уставшим и раздраженным, это может быть признаком того, что вы не высыпаетесь.

Еще одним важным фактором является качество сна. Если вы просыпаетесь с головной болью, учащенным сердцебиением и ощущением усталости, это может быть признаком того, что вы не высыпаетесь.



вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, также могут негативно влиять на сон. Поэтому для улучшения качества сна рекомендуется отказаться от этих привычек. Также важно соблюдать режим сна: ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день.

Улучшить сон можно с помощью различных средств: травяных чаев, ароматических масел, специальных препаратов. Однако перед применением любых средств необходимо проконсультироваться с врачом.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!!!





Почетная
ГРАМОТА

Награждается

Каплунова

Ольга Владимировна

медицинский регистратор,

занявшая III место в акции, посвященной
Всемирному Дню здоровья. За пропаганду
здорового образа жизни и выпуск
санбюллетеня

Главный врач
ОГБУЗ «Кердямарьская ЦРБ»

Председатель профкома



В.А. Лебедев

Т.С. Дроздова

15 июня 2018 года

День здоровья



На свежем воздухе
Самое полезное занятие
Легко и весело
И приносит радость
И укрепляет здоровье



Плавание укрепляет
сердце и легкие
Снимает напряжение
После работы
Польза от него огромная

Не сиди то тут,
Куда бы ты ни
Или сиди дома

Витамины
утром надо
Свежий воздух и прогулки
Бег и лыжи укрепят
Ваше здоровье
Легко и весело
И приносит радость
И укрепляет здоровье



Здоровье и
Счастье
Укрепляет здоровье
И приносит радость
И укрепляет здоровье



Алкоголь вреден
для здоровья
Он вызывает
заболевания
и приводит к
слабости
и болезням



3 года
жизни
Береги
Только храни
Здоровье
Самое ценное
Что есть у человека

Здоровье
самое ценное
Что есть у человека

Здоровье
самое ценное
Что есть у человека



Съешь овощи и фрукты
Будешь здоровее!