

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СНА

ЛЕГКОСТЬ В ЖЕЛУДКЕ
не есть за 4 часа до сна

ПОДГОТОВКА КО СНУ
ванна/чтение/прогулка

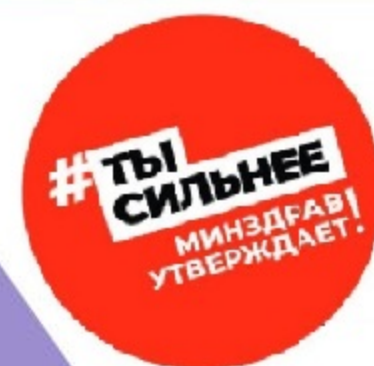
УСЛОВИЯ В КОМНАТЕ:

- темнота (плотные шторы)
- тишина (отключенный телефон)
- прохлада (t° 19-20 $^{\circ}$ C)

РЕЖИМ:

- лечь сегодня, встать завтра
- сон не менее 7 часов

ЗАПРЕТ НА ПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТАМИ
за 1 час до сна



TAKZDOROVO.RU



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ ДОСТУПЕН КАЖДОМУ



ЗИМА – НЕ ПОВОД СИДЕТЬ ДОМА!

Польза зимних прогулок:

❄ Укрепление иммунитета

❄ Улучшение качества сна

❄ Укрепление мышц

❄ Улучшение настроения

❄ Улучшение работы мозга



В зимние денки – на конки!

улучшение координации

укрепление мышечного корсета

развитие ловкости и выносливости

улучшение подвижности суставов

укрепление иммунитета

профилактика остеопороза

снятие эмоционального напряжения

профилактика ожирения



Как провести новогодние праздники с пользой:

- составьте план на все праздничные дни
- не увлекайтесь гаджетами
- соблюдайте режим дня
- включите в дни отдыха физические нагрузки
- питайтесь правильно



ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



15 января 2026 года

с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

«Связь заболеваний
с низкой физической активностью»

ответит:

Бузаронова Елена Евгеньевна

врач-методист, заведующая

организационно-методическим отделом

ОГБУЗ «Костромской областной

врачебно-физкультурный диспансер»

8-800-450-0303





Активный отдых



Танцы



Езда на велосипеде



Занятия спортом



Поход по магазинам

**Что такое
физическая
активность?**



Уборка



Ходьба пешком



Игры



**Активность во время
работы**