

Международный день инвалидов



Ежегодно 3 декабря по всему миру отмечается Международный день инвалидов. Этот день мобилизует поддержку всех людей для решения важных вопросов, повышая уровень осведомленности о проблемах инвалидности. В современном обществе укоренилась мысль о том, что инвалид- больной человек, и вести здоровый образ жизни не может. Это утверждение ошибочно. Ведь для пациента, который уже имеет инвалидность, восстановление и укрепление организма необходимо, чтобы избежать более тяжелых последствий. ЗОЖ благотворно влияет на психологическую устойчивость инвалида. Спорт является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации для человека с инвалидностью.

Правила ЗОЖ:

-Здоровое питание: употребляйте больше фруктов и овощей, не переешьте на ночь.

-Физическая активность: больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе.

-Хороший сон: высыпайтесь, приучайте себя вставать и ложиться в одно и то же время.

-Хорошее настроение: не застревайте на неудачах, старайтесь больше радоваться жизни, меньше переживать и нервничать.

-Откажитесь от вредных привычек!

Инвалидность не повод отказываться от занятий спортом и активного образа жизни. Помните, укрепляя свое здоровье человек способен лучше справляться с проблемами, стрессом, предотвращать заболевания, а значит у него будет больше возможностей, наслаждаться жизнью.

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

РЦМП