Я ВЫБИРАЮ
ЖИВИТЬ!

- *Без здоровья невозможно и счастье.*
  Белинский В. Г.
- *Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.*
  Гюго В.
- *Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.*
  Гейне Г.

10 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ!

- **Правила хорошего сна:**

- взрослый человек должен спать 6-8 часов в сутки

- ложиться спать нужно до полуночи, так как именно это время наиболее благоприятное для сна

- перед сном нужно проветрить помещение

- кровать, на которой вы спите, не должна быть слишком мягкой или слишком твердой

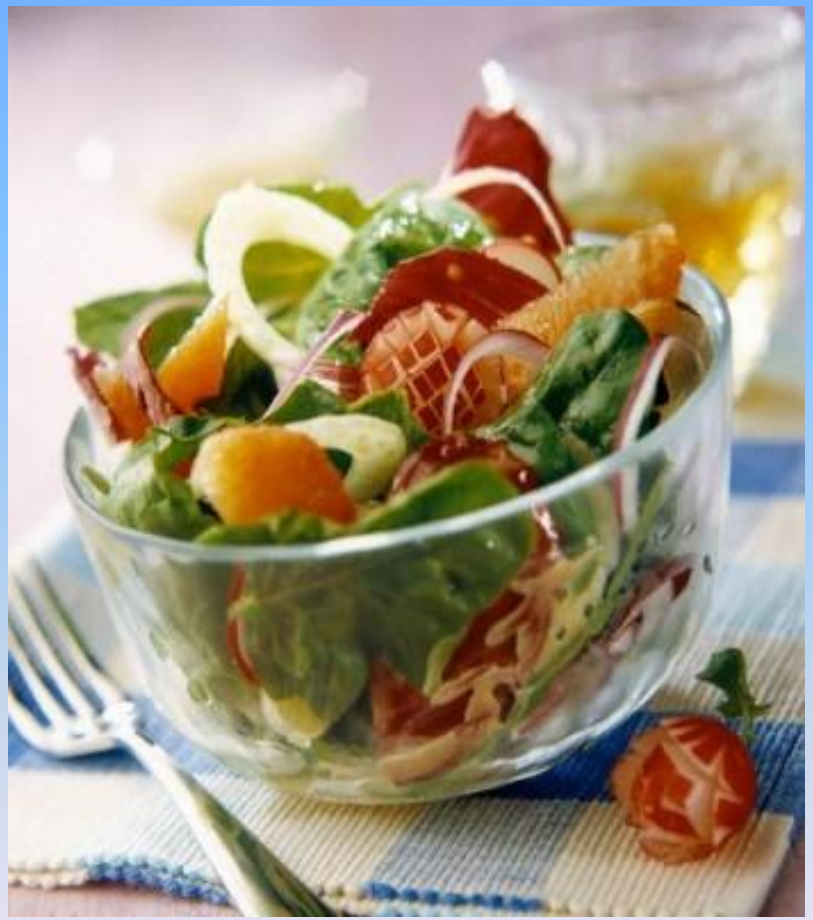
- есть нужно минимум за 2 часа до сна

- перед сном очень хорошо принять расслабляющую теплую ванну

2. НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание.

3. РЕЖИМ ПИТАНИЯ НАРУШАТЬ НЕЛЬЗЯ!



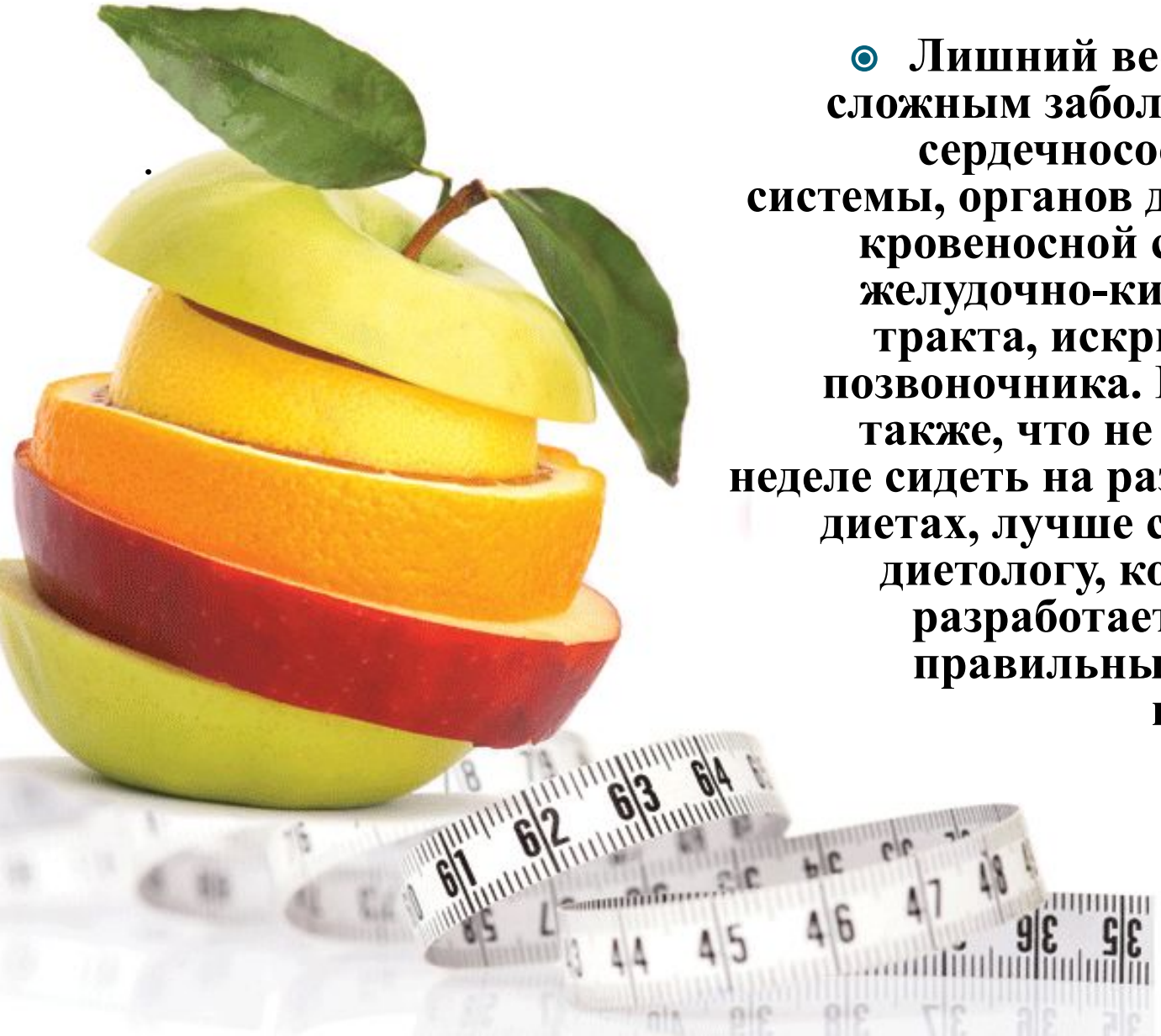
- **Есть три основных правила рационального питания:**

  - количество приемов пищи в течение суток 3-4 раза, с перерывами в 3-4 часа;

  - питайтесь ежедневно в одинаковое время, последний прием должен быть за 2 часа до сна;

  - оптимальное время на прием пищи 30 минут.

4. СБРОСЬТЕ ЛИШНИЙ ВЕС.



- **Лишний вес ведет к сложным заболеваниям сердечнососудистой системы, органов дыхания, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта, искривлению позвоночника. Помните также, что не стоит по неделе сидеть на различных диетах, лучше сходите к диетологу, который и разработает для вас правильный режим питания.**

5. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

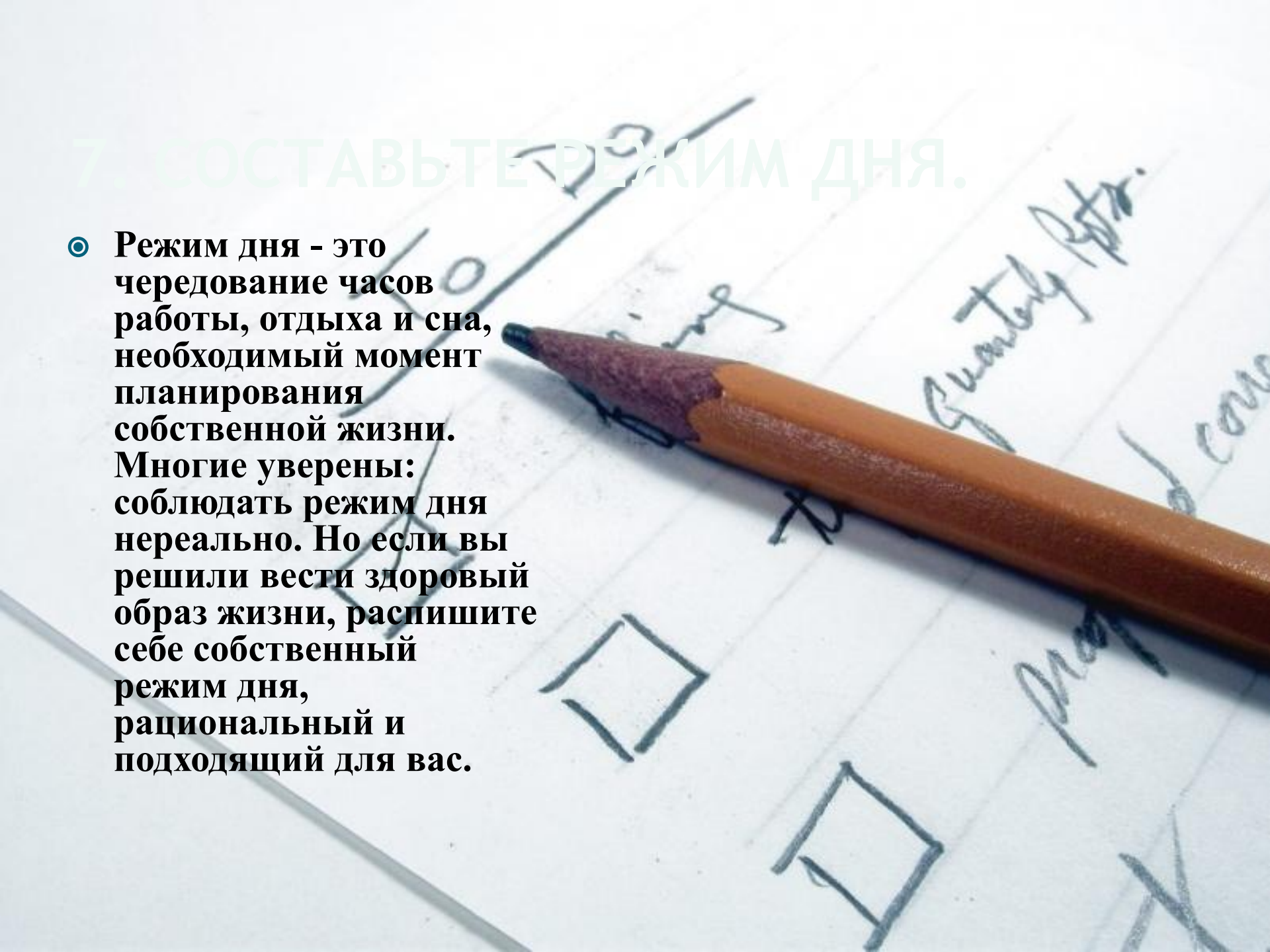
- Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

6. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ!

- **Соблюдение правил личной гигиены и здоровый образ жизни взаимосвязаны. Препятствуйте размножению бактерий в полости рта - два раза в день чистите зубы. Вечером смывайте с тела отмершие частички кожи и пыль. Регулярно мойте голову. Содержите в чистоте одежду и обувь.**

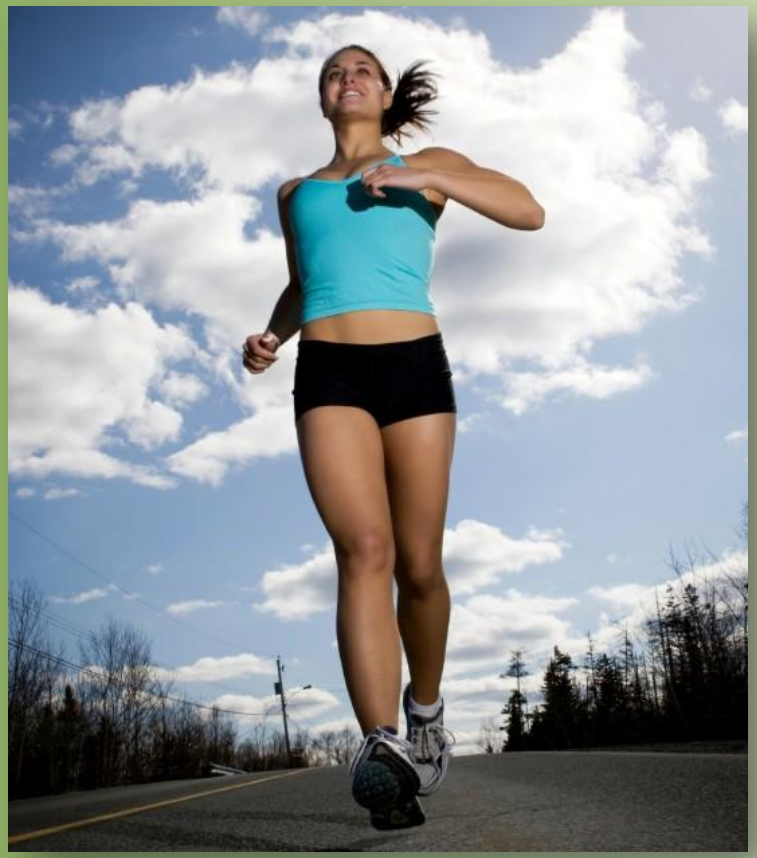
7. СОСТАВЬТЕ РЕЖИМ ДНЯ.

- **Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.**



8. СПОРТ - ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ.

- **Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет вам не только физически, но и душевно. Можно заняться плаванием, особенно оно полезно девушкам и женщинам. Прогулки быстрым шагом или бег в парке подымут настроение. В магазин можно ездить на велосипеде, а с детьми играть в мяч.**



9. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ - ЗАКАЛЯЙСЯ!

- **Девиз, которым стоит руководствоваться при закаливании: "От простого к сложному".**

  Основные правила при закаливании:

  - проводить процедуры нужно систематически;

  - дозировку процедур следует увеличивать постепенно и последовательно;

  - применяйте контрастные процедуры;

  - основными средствами закаливания являются солнце вода и солнечные лучи;

10. УМЕЙТЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ.

- **Подход большинства людей к жизни: обстоятельства управляют мной, но это не здоровый образ жизни.**
  Усвойте для себя следующее: события, которые с нами происходят, следствия наших реакций на другие события.
  Смотрите на все с позитивной точки зрения.
  Отрицательные эмоции - ведут к болезням.