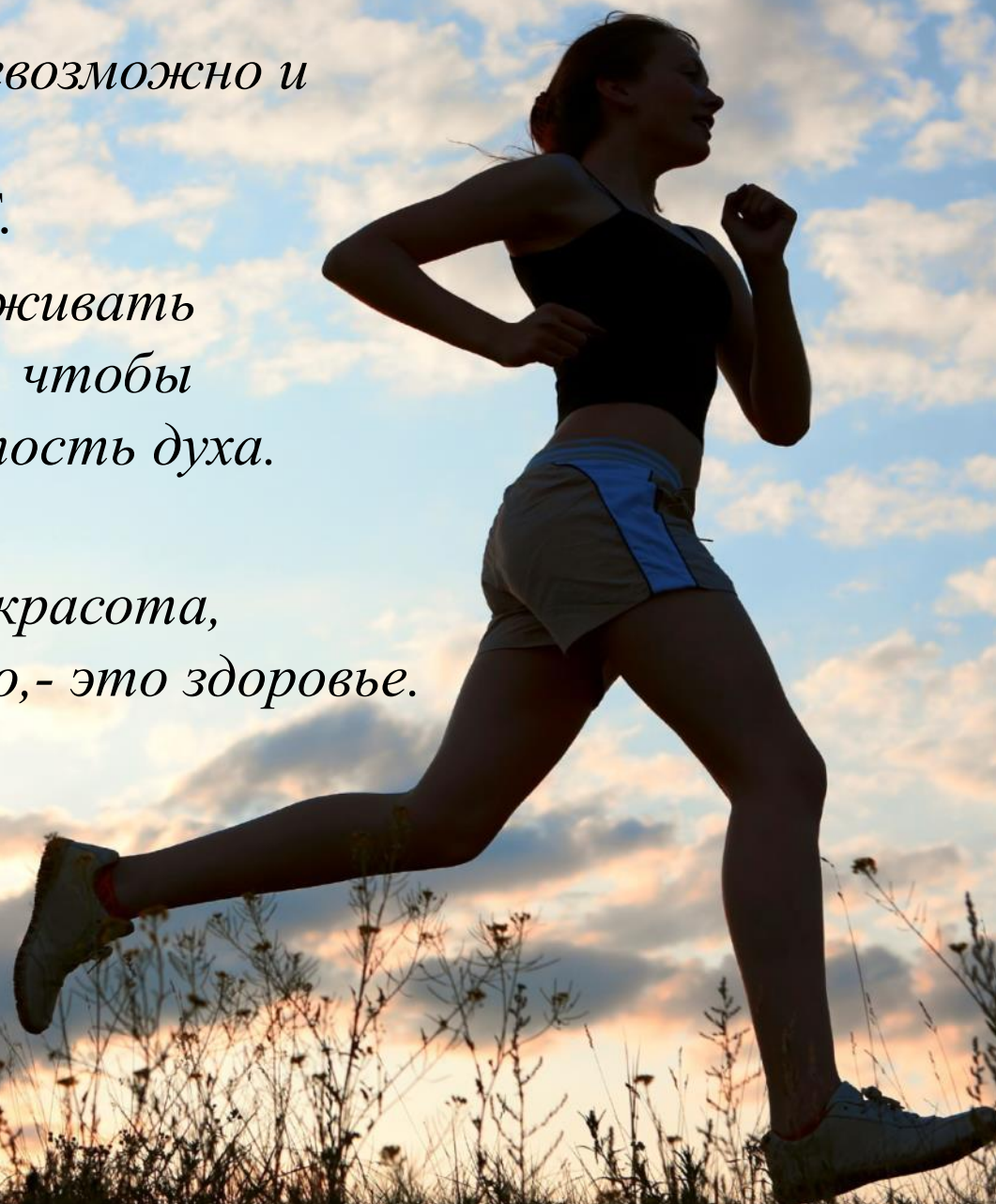


SI BISHAPAKO KALSIKI



- ◎ *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**

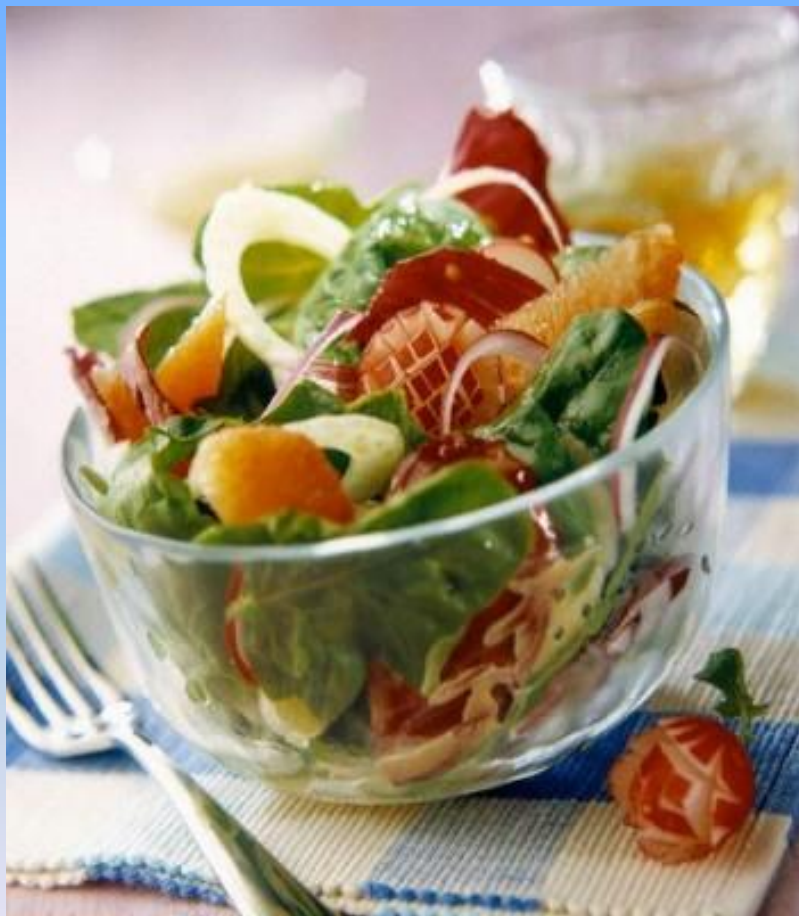


2. НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранил 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.**