

АЗЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПОМОГУТ НЕ ЗАБОЛЕТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ

- Физическая активность – не реже **5** раз в неделю по **30** минут в день, **10 000** шагов в день
- Рациональное питание с ежедневным приёмом овощей и фруктов не менее **500** г в день
- Соблюдение режима дня, сон не более **7–8** часов
- Отказ от вредных привычек





Здоровый образ жизни

Спорт

Какой же здоровый образ жизни без спорта! Пробежка и спортзал помогут держать себя в норме. А если нет пока возможности – делайте по утрам зарядку. И обязательно ходите интенсивным шагом каждый день не менее 40 мин.

Закаливание

Огромное значение для здоровья играют водные процедуры и закаливание – они укрепляют нервную систему, благоприятно влияют на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, обмен веществ.

Правильный режим труда и отдыха

Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым отдохнувшим. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему и восстанавливает силы нашего организма. Люди, которые спят по 7-8 часов, поступают правильно.

Позитивное мышление

Наше отношение к жизни, состояние психического здоровья тесно связано со всеми процессами, происходящими в организме. Мыслите как здоровый, счастливый, успешный человек, и все сбудется!

Питание

Наше здоровье во многом зависит от нашего питания. Питайтесь здоровой пищей и предпочтительно в первой половине дня. Старайтесь исключить «бутербродный образ жизни» и фастфудовую еду. По возможности пейте только чистую воду. И не забывайте про фрукты и овощи!

Гигиена

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Если кожу долго не мыть, то она становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью.

Отказ от вредных привычек

Любые вредные привычки подкашивают наше здоровье на корню. Единственным верным решением здравомыслящего человека может быть только полный отказ от всех привычек, наносящих какой-либо вред нашему здоровью.



Эта дата ежегодно призывает всю мировую общественность не просто помнить об этой пока что неизлечимой болезни, но и быть терпимыми к тем, кто уже является переносчиком этого заболевания. И, главное, каждый из живущих на планете должен для себя понять, что **ПРОФИЛАКТИКА** очень важна в борьбе за здоровье.

Символом борьбы со СПИДом является **КРАСНАЯ ЛЕНТОЧКА**. Ни одна акция в этой области не обходится сейчас без нее. Эта ленточка как символ понимания СПИДа была задумана весной 1991 года. Ее идея принадлежит художнику Франку Муру. Он жил в провинциальном городке штата Нью-Йорк, где соседняя семья носила желтые ленты, надеясь на благополучное возвращение своей дочери-солдата из Персидского залива.

КРАСНАЯ ЛЕНТОЧКА стала неременным атрибутом эмблем всех организаций и сообществ, занимающихся проблемами лечения и профилактики ВИЧ/СПИДа, а также защиты прав ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом.

1 ДЕКАБРЯ

Всемирный день борьбы со СПИДом

ЗАПОМНИ!

**ВИЧ-инфекция не поддаётся лечению.
Чтобы заболеть СПИДом, человеку достаточно рискнуть всего один раз!**

Стоит ли это того?



**Жизнь прекрасна и ярка,
Жизнь свободна и легка,
Жизнь есть солнечный рассвет,
Жизнь есть неба дивный свет,
Жизнь — улыбки и цветы,
Жизнь полнится красоты,
Жизнь есть ласка добрых слов,
Жизнь есть дети и любовь!**



ПУСТЬ ВСЕГДА БУДЕТ ЗАВТРА!



Имей мужество отказаться, несмотря ни на какие уговоры, попробовать наркотик.



Умей сказать «НЕТ»!

1. Я знаю, что это опасно для меня.
2. Нет, спасибо, я веду здоровый образ жизни; я тренируюсь.
3. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
4. А почему я должен пробовать (употреблять) это?
5. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями и законом.
6. Это не в моем стиле, я даже не курю.
7. Я не употребляю яды.
8. Я не хочу.
9. Я принимаю лекарство, несовместимое с другими препаратами.
10. У меня аллергия.
11. Не хочу и все.

Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотик, могут быть дружелюбны или агрессивны. Пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнитель, скорее всего, уйдет.

**ПОДУМАЙ ДВАЖДЫ, ТРИЖДЫ...,
ПОДУМАЙ, КАК СЛЕДУЕТ!**

ТВОЕ БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь



В СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ НЕТ МЕСТА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

СЧАСТЬЕ

ЖИЗНЬ

ДРУЖБА

МУЗЫКА

ЛЮБОВЬ

СЕМЬЯ

БУДУЩЕЕ

СПОРТ

ОБЩЕНИЕ



~~НАРКОТИЧЕСКИЕ
Вещества~~

~~ТАБАК~~

~~АЛКОГОЛЬ~~



Я ХОЧУ дышать чистым воздухом вместо дыма.

Я ХОЧУ доказать себе и окружающим, что я – волевой человек, способный самостоятельно принимать решения.

Я ХОЧУ всегда выглядеть молодо и привлекательно.

Я ХОЧУ стать достойным примером своим детям.

Я ХОЧУ быть здоровым!

Я НЕ ХОЧУ иметь вредные привычки.

Я НЕ ХОЧУ подчиняться «стадному» поведению.

Я НЕ ХОЧУ, чтобы курение отнимало у меня драгоценные годы жизни.

Я НЕ ХОЧУ мучиться от заболеваний лёгких, сердца, сосудов, которые бывают у курильщиков со стажем.

Я НЕ ХОЧУ выглядеть позорной ходячей рекламой табака и помогать его производителям зарабатывать свои миллионы.



Я СДЕЛАЛ СВОЙ ВЫБОР, Я НЕ КУРЮ!

И МНЕ ЭТО ПРАВИТСЯ!