

- **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**



**Спорт**

Какой же здоровый образ жизни без спорта! Прогулка 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.

**Заквашивание**

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 выглядит красивым, здоровым отдыхом. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему и восстанавливает силы нашего организма. Люди, которые спят по 7-8 часов, поступают правильно.



**Здоровый образ жизни**

**Питание**

Наше здоровье во многом зависит от нашего питания. Питайтесь здоровой пищей и предпочитайте в первой половине дня. Старайтесь исключить «углеводную еду» 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.

**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 обудется!

**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!**