

АЗЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

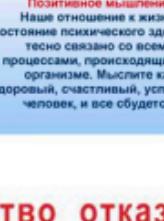
ПОМОГУТ НЕ ЗАБОЛЕТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ

- 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



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 и 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

Наши здоровье во многом зависит от нашего питания. Питайтесь здоровой пищей и предпочитательно в первой половине дня. Страйтесь 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 кожа 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 каким-либо вред нашему здоровью.

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. Соблазнители, скорее всего, уйдут.

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

СЕМЬЯ БУДУЩЕЕ СПОРТ ОБЩЕНИЕ