

Здоровый образ жизни- это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

10 принципов ЗОЖ:

- ❖ всегда хорошо высыпайтесь;
- ❖ занимайтесь зарядкой;
- ❖ соблюдайте режим питания;
- ❖ избавьтесь от лишнего веса;
- ❖ откажитесь от вредных привычек;
- ❖ соблюдайте личную гигиену;
- ❖ соблюдайте режим дня;
- ❖ занимайтесь спортом;
- ❖ закаляйтесь;
- ❖ умейте управлять своими эмоциями и боритесь со стрессом.

Правила здорового образа жизни:

- ❖ Занимайтесь спортом минимум 30-60 минут в день. Пренебрежение занятиями спортом ведет к атрофии мышц, нарушению работы органов, снижению иммунитета.
- ❖ Никакого фастфуда, газировки, полуфабрикатов, чипсов, сухариков и прочих вредных продуктов. Помните – «Ты – то, что ты ешь».
- ❖ Нет вредным привычкам.

- Помните, что вредная привычка не только зависимость, а еще и яд, которые берут над вами верх.
- ❖ Соблюдайте режим дня. Правило ЗОЖ – просыпайтесь в одно и то же время каждое утро. Только правильный и полноценный отдых поможет расслабиться и набраться сил.
 - ❖ Старайтесь поддерживать у себя позитивное настроение. Не стоит тревожиться по пустякам.
 - ❖ Больше бывайте на свежем воздухе. Для нормального физического состояния обязательно глубокое и правильное дыхание.

Подсознательно все хотят быть здоровыми и красивыми. Но красоту и здоровье способен сохранить только тот, кто осознанно, с умом, подходит к своему образу жизни. Пока мы молоды, наш организм способен противостоять множеству вредных внешних факторов. Пользуясь этим, многие люди легкомысленно относятся к своему здоровью, предпочитая держать сигарету в руках и злоупотреблять алкогольными напитками. Но года бегут быстро. Чем старше человек

становится, тем больше ослабевают защитные силы его организма. Со временем весь когда-то излишне выпитый алкоголь и сигареты дадут о себе знать множеством заболеваний. Лишь ведение здорового образа жизни смолоду способно защитить от таких случаев.

Вся наша жизнь, наше существование и счастье зависят, главным образом, от здоровья. Переход с привычного ритма на здоровый может показаться сложным и недостижимым, но это вовсе не так. Самое главное – желать этого и приложить максимум усилий.

Рекомендации:

- ❖ Внесите разнообразие в свой обыденный день. Найдите увлечение, которое подарит много положительных эмоций.
- ❖ Найдите для себя авторитет и старайтесь не отставать от него в движении вперед.
- ❖ Начните изучать полезную литературу.
- ❖ Постоянно мотивируйте себя в достижении цели.
- ❖ Больше общайтесь с людьми и думайте о прекрасном.

Удачи!

**Помните, вернуть
здоровье нельзя...**



Автор: психолог
УЗ «ВОКЦПиН» **Я.М.Богачева**
Рецензент: зав. Подростковым
наркологическим отделением УЗ
«ВОКЦПиН» **К.С.Минаева**

**Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.**

**Вы можете обратиться за
консультацией и
помощью к
подростковому врачу-
наркологу и психологу по
адресу:
проспект Московский, 64.
Справки по телефону
68-94-38
Круглосуточный телефон
доверия
61-60-60**

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
УЗ «Витебский областной клинический центр
психиатрии и наркологии»

**Здоровье – ценный
дар людей, ты
забывать о нем не
смей!**



Витебск, 2022