

# ПАМЯТКА

## Основные принципы ведения здорового образа жизни

**Здоровье – это наше богатство, сохранить которое можно только при правильном образе жизни. От физического и духовного состояния человека зависит, насколько интересной и красочной будет его жизнь.**

**1. Здоровое питание.** Любая деятельность человека зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания.

**2. Занятия физкультурой.** Обязательно делайте зарядку по утрам! Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день.

**3. Хороший сон.** Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем ложиться лучше до полуночи — это наиболее благоприятное время для сна. Хорошо проветривайте комнату перед сном. Важной особенностью является комфорт и удобство спального места. Нельзя наедаться на ночь, помните, что последний прием пищи обязан быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

**4. Режим дня.** Распоряжайтесь своим временем грамотно. Хорошо организованный режим дня – правильное чередование работы и отдыха.

**5. Отказ от вредных привычек.** Алкоголь, наркотики, курение – всё это наносит непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности, вследствие чего делают его социально неблагополучным и несчастным.

**6. Устойчивость к стрессу.** Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Старайтесь контролировать свои эмоции и относитесь ко всему с добром и позитивом.

**7. Закаливание организма.** Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный человек в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Закаливаться можно снегом, солнцем, воздухом или водой, главное - делать это с умом и в меру.

**8. Личная гигиена.** Как говорится, чистота – залог здоровья, поэтому ежедневно приводите свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

**9. Интеллектуальное развитие.** Узнавая что-то новое, мы тренируем головной мозг, а значит, развиваем умственные способности, которые можно применить в различных жизненных ситуациях.

**10. Духовное самочувствие.** Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний. Важно уметь правильно определять свои жизненные цели и грамотно расставлять приоритеты.

