**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