



Здоровый образ жизни наполовину определяет высокую степень здоровья человека. Человек с нездоровым образом жизни подрывает свою здоровье, обрекая себя на болезни, безрадостную жизнь и досрочную старость. Что такое ЗОЖ? **Здоровый образ жизни – это комплекс мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и сохранение здоровья. Для этого нужно:**

1. Заниматься физкультурой 3 – 5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4 – 5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомиться умственной и физической работой. Стараться получать удовлетворение от проделанной работы, а в свободное время занимать любимым делом.
4. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.
5. Выработать, с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть, и полностью восстановить силы.
6. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.)
7. Отказаться от вредных привычек, от курения и употребления спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто –нибудь будет предлагать попробовать сигарету, спиртное или наркотики

