

**Здоровье - это твой личный  
ответственный выбор.  
Благополучие твоей жизни  
зависит от твоего здоровья,  
трудоспособности,  
созидательной энергии,  
образования и культуры.  
Твое здоровье - в твоих руках.  
Главное - это всегда ощущать  
свою ответственность за его  
сохранение и постоянно  
вырабатывать в себе  
привычки здорового образа  
жизни**



**Если в твои планы входит  
прожить здоровую, счастливую и  
качественную жизнь - соблюдай  
правила здорового образа жизни**

Тамбовское областное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества  
детей и юношества»

**Здоровый  
образ жизни -  
твой выбор**



**ТОГБОУ ДО  
«Центр развития творчества  
детей и юношества»  
8 (4752) 72-96-07  
Портал «Подросток и общество»  
podrostok.68edu.ru**



## **Здоровый образ жизни**

### **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 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**

Наше здоровье во многом зависит от нашего питания. Питайтесь здоровой пищей и предпочтительно в первой половине дня. Старайтесь 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 кожу 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 какой-либо вред нашему здоровью.