Управление Роспотребнадзора обращает внимание, что одним из важнейших условий сохранения нравственного, психического и физического здоровья является поддержание здорового образа жизни. Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно, для этого нужно соблюдать несколько основных принципов.

 **Хорошо высыпайтесь**

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, соблюдайте некоторые правила:

* выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.
* ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток, овощ или фрукт. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать.
* перед сном нужно проветрить помещение. Также необходимо позаботиться и о температуре воздуха – в комнате должно быть прохладно (оптимальная температура для сна должна составлять +20-22 градуса).
* спальное место, на котором Вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым, Вам должно быть комфортно.
* кроме того, не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.
* для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.

**Соблюдайте правила личной гигиены**

Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

 **Правильно организуйте и соблюдайте режим дня**

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

**На зарядку становись!**

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет Ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.

**Режим питания нарушать нельзя!**

Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания.  Приведем некоторые из них:

1. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли. Употребляйте только йодированную соль.
2. Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
3. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
4. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.
5. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченым кулинарным изделиям.
6. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, при долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения.
7. При покупке продуктов обязательно обращайте внимание на срок годности
8. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
9. Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.
10. Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
11. Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.
12. Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
13. Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор  полезных компонентов.

***Откажитесь от вредных привычек!***

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

***Спорт – залог красоты и здоровья!***

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

***Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни***

**ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Гагаринский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Яуза»**

**(СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

215047 Смоленская область, Гагаринский район

 с. Карманово ул. Октябрьская д.8

тел. 8-(48135) 7-78-59, тел./факс 8(48135) 7-79-23

|  |
| --- |
|  |

**«Основные принципы здорового образа жизни»**



Карманово