***Хочешь быть здоровым и успешным?***

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь
2. Правильно питайся. Выбирай правильные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они добавляют 5-7 лет жизни.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. Плюс 5-7 лет жизни.
5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет 7-10 лет жизни.





 ***СОГБУ СРЦН «Яуза»***

 ***215047 Смоленская область***

 ***Гагаринский район***

 ***с. Карманово***

 ***Тел/факс (848135)7-78-59, 7-79-23***



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



**2017 г**

**Народная мудрость гласит: «Здоровому всё здорово!» Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно, нужно соблюдать несколько основных принципов.**

1. **Хорошо высыпайтесь. Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения.**

**Правила хорошего сна:**

* Человек должен спать 6-8 часов в сутки;
* Ложится спать нужно до полуночи, т.к. это время наиболее благоприятное для сна;
* Перед сном нужно проветривать помещение;
* Ваша кровать не должна быть слишком мягкой или твердой, вам должно быть комфортно;
* Есть минимум за 2 часа до сна, есть такое заблуждение, что на сытый желудок спиться лучше, это очень вредно, и боле того процесс пищеварения будет беспокоить вас на протяжении всей ночи;
* Перед сном хорошо принять расслабляющую теплую ванну;
* Во избежание неприятных снов не смотрите фильмы ужасов и трагедии, не читайте детективы;
* ****Если не можете заснуть выпейте настой мяты или мелиссы;

**2. На зарядку становись!**

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание.



**3. Режим питания нарушать нельзя!**

Есть три основных правила рационального питания:

* Количество приемов пищи в сутки 3-4 раза, с перерывами в 3-4 часа;
* Питайтесь ежедневно в одинаковое время;



**4. Откажитесь от вредных привычек.**

Курение и алкоголь отрицательно отражаются от трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

**5. Соблюдение правил личной гигиены**.

Соблюдение правил личной гигиены и здоровый образ жизни взаимосвязаны.

Препятствуйте размножению бактерий в полости рта - два раза в день чистите зубы. Вечером принимайте душ. Регулярно мойте голов. Содержите в чистоте одежду и обувь.

**6. Составьте режим дня**.

Режим дня – это чередование часов работы, отдыха и сна. Многие уверены соблюдать режим дня нереально.

Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

**7**. **Спорт – залог красоты и здоровья.** Движение – это жизнь! Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет вам не только физически, но и душевно. Необязательно записываться на спортивную секцию или гимнастику.

