Чтобы вести здоровый образ жизни нужно

помнить и соблюдать несколько важных правил

1. Не курить и не пить, зато здорово жить

2. Движение во всем и повсюду

3. Каждая невыкуренная сигарета – шаг к новой, здоровой жизни

4. Общение – гарантия положительных эмоций

Департамент социальной защиты населения

Администрации Владимирской области

Государственное казенное учреждение

социального обслуживания Владимирской области

«Собинский социально - реабилитационный

центр для несовершеннолетних»

5. Думать о хорошем – спать спокойно ночью.

6. Здоровое питание для всех

Памятка изготовлена

отделением профилактики безнадзорности и 

правонарушений несовершеннолетних

г. Собинка

ул. Шибаева, д. 3

тел. 8 (49242) 2-56-91

**2016г.**

### Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

**Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать пять основных принципов здорового образа жизни, среди которых:**

* Активное движение;
* Сбалансированное питание;
* Очистка организма и его укрепление;
* Процессы культивирования здорового мышления и развития силы воли;
* Стремление к получению новых знаний о своем здоровье.

**Двигаться – значит жить.**

* Необходимо начать делать зарядку по утрам;
* Нужно отучивать себя от лени: любую собственную попытку увильнуть от нагрузки в течение дня надо пресекать. Совершайте действия максимально активно;
* Проводите время в движении, когда есть возможность;

**Можно и нужно употреблять только натуральные продукты.**

К ним в список стоит отнести овощи, фрукты, орехи, ягоды, рыбу, мясо, молочные продукты и морепродукты, яйца. К минимуму необходимо свести употребление искусственных продуктов, полуфабрикатов, натуральных продуктов, содержащих химические добавки.

Немаловажным заданием на пути к здоровому образу жизни является нарушение правил гигиены. Имеется в виду не общепринятое мытье рук перед едой, а забота о собственном организме.

- Самым главным и очевидным одновременно является отказ от вредных привычек;

- Большую пользу для здоровья несет закаливание – лучше превратить в привычку его;

Каждый момент жизни человек проводит с окружающими его людьми, и тот контакт становится причиной разных реакций, как положительных, так и отрицательных. Случаются ситуации, когда человека просто полностью переполняют негативные эмоции, которые мучают его на протяжении нескольких часов или даже дней. Такой сильный заряд сказывается как на физическом, так и на духовном состоянии, вызывая боль и скверно влияя на здоровье.