

**Хотите быть здоровыми —  
ведите здоровый образ жизни**

Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте.



**Отделение профилактики  
безнадзорности и семейного  
неблагополучия**

**Основные составляющие здорового  
образа жизни**

- Умеренное и сбалансированное питание.
- Режим дня.
- Двигательная активность.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Грамотное экологическое поведение.
- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
- Сексуальное воспитание.
- Отказ от вредных привычек.
- Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

Буклет подготовлен Бондарь Александрой,  
Силиной Кристиной, учащимися 9 класса  
МБОУ «Нововаршавская гимназия»

Адрес: 646830, Омская область, р. п.  
Нововаршавка, ул. Красноармейская, 3  
тел/факс (8-381-52) 2-13-46

Тираж 250 экз.

*Социальный проект  
"Планета возможностей"*

**«Мой выбор -  
здоровый образ  
жизни»**



**Актуально для всех  
декабрь, 2022**

## Здоровый образ жизни

Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем.

К сожалению, в современном мире забота о



здоровье начинается только тогда, когда вы почувствуете, что этого самого здоровья становится всё меньше - болезнь валит с ног или начинают развиваться какие-либо возрастные болезни. Вот тогда у нас и появляется ещё одна насущная проблема - наше здоровье. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни - здоровым образом жизни!

**Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!**

**Занимайтесь спортом.** Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день.

Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

**Больше витаминов**

для

укрепления иммунитета. Очень важен цинк- он имеет антивирусное и антитоксическое действие.

Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок - он содержит большое количество витамина А.

**Закаляйтесь!**

**Употребляйте белок.**

**Пейте чай. Всего 5**

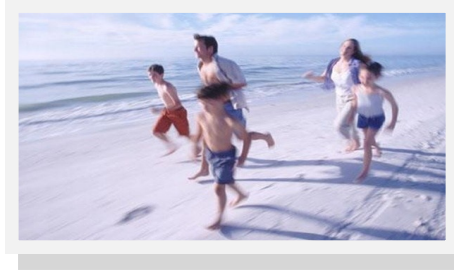
чашек горячего чая в

день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяется L-теанин,

который расщепляется печенью до этиламина – вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма.

Стоит

отметить, что все это относится только к качественным сортам чая .



**Веселитесь!**

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены

простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга .

**Займитесь медитацией.**



**Отказ от алкоголя.** Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы

