Здравствуй, дорогой друг!

Ты живёшь в мире интересном и многообразном. Ты мечтаешь о многом и собираешься прожить долгую жизнь, для того, чтобы реализовать все свои планы. Мы очень хотим, чтобы у тебя всё это получилось. А чтобы твои сегодняшние мечты, желания и цели сбылись, позаботься о том богатстве, которое тебе подарила природа – **о своём здоровье.** Ведь самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье. Мы надеемся, что наши простые советы помогут тебе.

1. Больше улыбайся! Удивительно, но факт: человек может улыбаться до 400 раз в день. Однако мы гораздо реже используем эту возможность улучшить своё самочувствие, совершенно недооценивая значимость улыбки. Ведь она расслабляет мышцы, укрепляет иммунитет, и, что уже доказано, продлевает жизнь.

2. Не бездельничай! Скука и лень отнимают энергию, а твоя активность наоборот, подзаряжает весь организм. Поэтому старайся больше двигаться – это наилучший способ справиться с хандрой.

3. Соблюдай режим дня! Постарайся вставать и ложиться спать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении.

4. Занимайся спортом! Регулярные физические нагрузки и физкультура поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения.

5. Правильно питайся! Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин. Ужинать надо не позднее, чем за 2-2,5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Во время еды не нужно читать, решать сложные и ответственные задачи. Ну а если между приёмами пищи тебе захочется перекусить, то съешь орешки или сушеные фрукты (финики, изюм, курагу, орехи грецкие или кешью). Они полезны и обеспечат тебе гораздо больше энергии, чем самое вкусное печенье или конфеты.

6. Закаляйся! В летнее время, когда предоставляется возможность, походи хотя бы несколько минут босиком. Не ленись гулять по лесу или парку. Да и простая прогулка на свежем воздухе поднимает жизненный тонус и укрепляет организм.

7. Будь оптимистом! Не акцентируй внимание на неприятностях, а сохраняй в памяти только хорошее. Научись радоваться каждой минуте .

8. Не сокращай сам свою жизнь!
Алкоголизм, курение, наркомания являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, пагубно отражаются на здоровье. Статистика свидетельствует, что:

- За последние 5 лет заболеваемость населения алкоголизмом и алкогольными психозами возросла в **1,6** раза, причем среди женщин – в **1,9** раза, среди несовершеннолетних – в **2** раза. На учёте у врачей-наркологов в Республике Беларусь состоит **265** тысяч человек.
- Ежегодно более **32.000** преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения, около **80.000** пьяных водителей задерживаются ГАИ.
- Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на **15** минут. За месяц это составляет неделю жизни, а за год – **76** суток.
- Ежегодно от болезней, связанных с курением, в Беларуси умирает **15,5** тысяч человек.
- Вредное влияние табачных ядов сказывается на работе головного мозга. У курящих подростков на **5%** снижается объем памяти и на **4,5%** – легкость заучивания, точность

сложения цифр снижается на **5,5%**, и они постоянно отстают в учебе.

- Наркомания в Беларуси постоянно молодеет. Три-четыре года назад в Минском городском наркологическом диспансере на учете состояло **5-6 %** наркоманов в возрасте до 20 лет. Сейчас таких более **20%**. Две трети наркопотребителей в Беларуси – молодые люди в возрасте **15-25** лет. Наркоманы не доживают до среднего и пожилого возраста.
- Употребление наркотиков грозит ВИЧ-инфицированием, заражением вирусными гепатитами В и С, развитием психических расстройств.

Скажи «НЕТ» вредным привычкам!

ПОМНИ!

Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли или недовольным лицом.

Жить радостнее и счастливее, чувствовать себя лучше, выглядеть отлично, добиваться того, чего хочешь – вот смысл здорового образа жизни!

Верь в собственные силы, и у тебя всё получится!

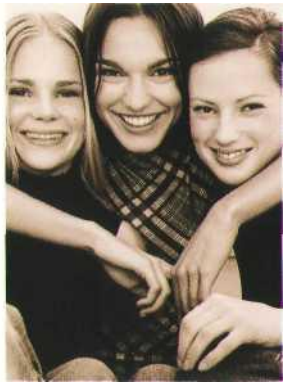
Отделение социальной адаптации и реабилитации ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»:

Наш адрес:
г. Вилейка, ул. Водопьянова, 33
Контактные тел.:
3-63-19
3-63-17
(телефон экстренной психологической помощи)

ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»

Отделение социальной адаптации и реабилитации

Выбирай здоровье!



г. Вилейка