

## **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 приемами пищи тебе захочется перекусить, то съешь орешки или сушёные фрукты (финики, изюм, курагу, орехи грецкие или кешью). Они полезны и обеспечивают 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.
- 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 оказывается на работе головного мозга. У курящих подростков на **5%** снижается объем памяти и на **4,5%** – легкость запоминания, точность сложения цифр снижается на **5,5%**, и они постоянно отстают в учебе.
- Наркомания в Беларуси постоянно моло-деет. Две трети наркопотребителей в Беларуси – молодые люди в возрасте **15-25** лет. Наркоманы не доживают до среднего и пожилого возраста.
- Употребление наркотиков грозит ВИЧ-инфекцией, 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!**

**ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»**

# **Культура Культура ЗДОРОВЬЯ ЗДОРОВЬЯ**



**Отделение комплексной поддержки в кризисной ситуации:**

**Наш адрес:**

**г. Вилейка, ул. Водопьянова, 33**  
**Контактные тел.:**  
**3-63-18; 3-63-19**  
**3-63-17**

*(телефон экстренной психологической помощи)*

**г. Вилейка**