

С чем же сталкивается человек, впервые задумавшийся о своем здоровье? Мы начинаем задумываться о том образе жизни, который мы вели на протяжении всей жизни.

Образ жизни - это совокупность принципов и правил организации жизнедеятельности конкретного человека. Образ жизни, который ведет человек, напрямую связан со здоровьем, продолжительностью и качеством жизни. Злоупотребляете алкоголем, табаком и кофе? Мало двигаетесь? Много работаете? Все это рано или поздно скажется на вашем здоровье.

Так что же делать? Ответ прост, если в ваши планы входит прожить здоровую, счастливую и качественную жизнь - соблюдайте правила здорового образа жизни.

Правила здорового образа жизни.

1 -е правило здорового образа жизни

Питание - основа всех процессов, происходящих в нашем организме, от психики до переваривания пищи. От питания напрямую зависит наше здоровье и бодрость.

Первое, что необходимо сделать - отказаться от рафинированной пищи, перейдя на питание домашними продуктами, в соответствии с той культурой, к которой вы принадлежите.

2 -е правило здорового образа жизни

Движение - жизнь! Физическая активность, прогулки, бег, гимнастические упражнения - прямой путь к здоровью. Наш организм устроен так, что ему необходимы каждодневные физические нагрузки. Отсутствие таковых нагрузок приводит к серьезным проблемам со здоровьем, - нарушает обменные процессы, ухудшает состояние сердечнососудистой системы.

3 -е правило здорового образа жизни

Наше отношение к жизни, психология и состояние психического здоровья тесно связано со всеми процессами, происходящими в пределах нашего организма.

Мыслите как здоровый, счастливый и успешный человек и все сбудется! Практика показывает, - человек есть то, что он о себе думает.

4 -е правило здорового образа жизни

Любые вредные привычки подкашивают наше здоровье на корню. Единственным верным решением здравомыслящего человека может быть только полный отказ от всех привычек, наносящих какой-либо вред нашему здоровью.

Употребление алкоголя, курение табака, злоупотребление жирной и малополезной пищей мало того что наносит огромный вред здоровью, так и еще экономически не выгодно.

5 -е правило здорового образа жизни

Осознайте цель в жизни, ради которой вы готовы меняться, меняться в лучшую сторону. Жить только ради себя глупо, старайтесь отдавать, а не брать, жизнь обязательно одарит вас силой, здоровьем, желанием жить и продуктивно действовать.

6 -е правило здорового образа жизни

Для подростка очень важно репродуктивное здоровье. Начало половой жизни должно совпадать с наступлением совершеннолетия (18 лет). Будьте верны своему партнеру. Пользуйтесь средствами контрацепции (презервативами).

**Памятка подготовлена
педагогом-психологом
Центра по оказанию психолого-педагогических
услуг «Планета любви»
Суторминой Светланой Петровной
Адрес: г.Кирсанов, ул. пл. Революции, д.1**

**ТОГБУ «Центр по оказанию
психолого-педагогических услуг
«Планета любви»**

«ЗДОРОВЬЕ - ПРИВИЛЕГИЯ МУДРЫХ»

**Консультацию по всем
интересующим вопросам Вы можете получить по
тел.: 3-50-29**

**E-mail:
Shcola-int@yandex.ru**



**Памятка для подростка
г. Кирсанов 2013 г**