

Мудрые люди всегда нас уверяли в том, что здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Великий немецкий поэт Генрих Гейне, например, утверждал, что единственная красота, которую он знает - это здоровье!

Ещё древнегреческий врач Гиппократ писал: «Нужно позволять себе не всякие удовольствия, но только те, в которых нет ничего дурного».

Свежий воздух, правильное питание, движение, соблюдение оптимального режима труда и отдыха, позитивные добрые взаимоотношения с людьми помогут вам стать здоровыми и счастливыми!!!



Здоровое поколение шагает
в будущее!



г. Новороссийск,
2021 год

**Муниципальное
автономное
образовательное
учреждение лицей
«Морской технический»
г. Новороссийск**



**Некоторые советы
о здоровом образе
жизни**

«Береги здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у молодого человека выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, читая статьи о здоровье и следуя их советам, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различных заболеваний таких, как онкологические, и просто продлить себе жизнь на несколько лет. Нет, наверное, человека, который не хотел бы быть здоровым!

К сожалению, людям в юном возрасте свойственно не очень задумываться о своём здоровье. Однако же думать об этом стоит. И чем раньше, тем лучше. Все разумные люди хотят прожить на земле подольше здоровыми и красивыми. В ритме современной жизни мы не успеваем следить за своим здоровьем. А, как известно... Жить на земле не просто, жить на земле — работа, не только слава и звёзды, скорее, труд и забота!

И, прежде всего забота обо всём живом на Земле. Значит и о себе.



Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Находите во всем положительные моменты.

Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Старайтесь больше двигаться.

Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше — пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Избегайте избыточного веса. В течение дня пейте больше жидкости.

Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

И, конечно, не курите, не употребляйте алкоголь. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье!

Курение — одна из вреднейших привычек. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

Курение — основной фактор риска заболеваний органов сердечно-сосудистой системы и дыхания.

