

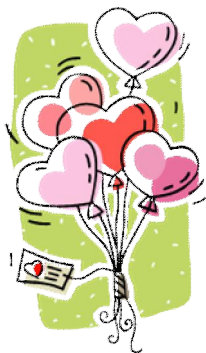
9. И конечно **не курите, не злоупотребляйте алкоголем** и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.



10. Почаще **гуляйте в парке**, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.



11. **Творите добро**. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.



4 «Г» класс

Здоровый образ жизни



Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, читая статьи о здоровье и следуя их советам, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различным заболеваниями даже таких, как онкологические, и просто продлить себе жизнь на несколько лет.

Нет, наверно, человека, который не хочет быть здоровым.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: *“Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья”.*

А что такое здоровье, здоровый образ жизни?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это “состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

В ритме большого города мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря!!!

Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им?

Выберите пункты, которые вам наиболее подходят, и соблюдайте их каждый день:

1. Никого не удивим, сказав, **занимайтесь физической культурой**, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Едете домой на автобусе, выйдите на остановку раньше. Ездите на машине, тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.



2. **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. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.



3. **Избегайте избыточного веса**, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.

4. В течение дня **пейте больше жидкости**. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.



5. При приготовлении пищи **используйте низкие температурные режимы** и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.

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



7. **Будьте психологически уравновешены**. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень – очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.

8. **Закаливайте свой организм**. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.