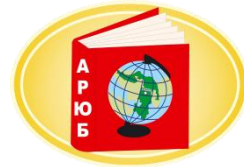


- постепенно и последовательно;
- применяйте контрастные процедуры;
  - основными средствами закаливания являются воздух, вода и солнечные лучи;
  - закаливание детей следует производить с первых дней жизни.

**10. Умейте управлять своими эмоциями и бороться со стрессом.**

Подход большинства людей к жизни: обстоятельства управляют мной, но это не здоровый образ жизни. Усвойте для себя следующее: события, которые с нами происходят, следствия наших реакций на другие события. Вас не должна расстраивать плохая погода, отсутствие денег, предательство друга или увольнение - смотрите на все с позитивной точки зрения. Отрицательные эмоции - ведут к болезням.

**Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!**



**Мы работаем:**

**Пн.-Чт. 10:00 – 18:00**

**Пт. Вс. 10:00 – 17:00**

**Сб. – выходной**

**1-ый четверг месяца – сан.день**

**Наш адрес:** г. Майкоп, ул.

Комсомольская, 193.

**тел. 8(8772)52-38-10, 57-04-75, 52-11-50**

**Наш сайт:** [arubra.ru](http://arubra.ru)

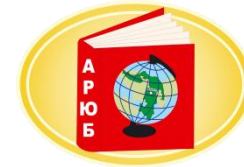


**Мы в**

**<http://ok.ru/arubra>**

**<http://vk.com/arubra>**

**<https://www.facebook.com/arubra.01>**



**Адыгейская республиканская  
юношеская библиотека**

**Здоровый образ  
жизни – это  
здорово**



**ЛитРес**  
библиотека

Закладываем электронные книги бесплатно!

Библиотека не выходит из дома :)  
Более 60 000 произведений, которые вы можете не только прочитать,  
но и прослушать, сделать закладки, рекомендовать другим.  
Присоединяйтесь!

Образовательная администрация муниципального образования

**КонсультантПлюс**  
надежная правовая поддержка

Марафон кроссвордов - 2017

*Народная мудрость гласит: «Здоровому всё здорово». Вести здоровый образ жизни совсем не сложно – нужно соблюдать всего десять основных принципов.*

### **1. Хорошо высыпайтесь.**

Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.

Правила хорошего сна:

- взрослый человек должен спать 6-8 часов в сутки;
- ложиться спать нужно до полуночи, так как именно в это время наиболее благоприятное для сна;
- перед сном нужно проветрить помещение;
- кровать, на которой вы спите, не должна быть слишком мягкой или слишком твердой, вам должно быть комфортно;
- есть нужно минимум за 2 часа до сна, есть такое заблуждение, что на сытый желудок спиться лучше, это очень вредно, и более того процесс пищеварения будет беспокоить вас на протяжении всей ночи;
- перед сном очень хорошо принять расслабляющую теплую ванну;
- во избежание неприятных снов не смотрите фильмы ужасов и трагедий, не читайте детективы;
- если не можете заснуть – выпейте настой мяты или мелиссы.

### **2. На зарядку становись!**

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой

тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе, без резких движений. Не утомляетесь!

### **3. Режим питания нарушать нельзя!**

Если решили вести здоровый образ жизни, соблюдайте режим питания.

Есть три основных правила рационального питания:

- количество приемов пищи в течение суток 3-4 раза, с перерывами в 3-4 часа;
- питайтесь ежедневно в одинаковое время, последний прием пищи должен быть за 2 часа до сна;
- оптимальное время приема пищи 30 минут.

### **4. Сбросьте лишний вес.**

Лишний вес и здоровый образ жизни несовместимы. Лишний вес ведет к сложным заболеваниям сердечнососудистой системы, органов дыхания, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта, искривлению позвоночника. Излишки жира откладываются не только под кожей, но и на внутренних органах.

Помните также, что не стоит по неделе сидеть на различных диетах, лучше сходите к диетологу, который и разработает для вас правильный режим питания.

### **5. Откажитесь от вредных привычек.**

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками ещё сложнее. Курение, алкоголь, а тем более наркотики отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие.

### **6. Соблюдайте правила личной гигиены!**

Соблюдение правил личной гигиены и здоровый образ жизни взаимосвязаны. Препятствуйте размножению бактерий в полости рта – два раза в день чистите зубы. Вечером смывайте с тела отмершие частички кожи и пыль. Регулярно мойте голову. Содержите в чистоте одежду и обувь.

### **7. Составьте режим дня.**

Режим дня – это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

### **8. Спорт – залог красоты и здоровья.**

Движение – жизнь, активное движение – здоровый образ жизни.

Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет вам не только физически, но и душевно. Необязательно записываться в секцию бокса или художественную гимнастику. Можно заняться плаванием, особенно оно полезно девушкам и женщинам.

Прогулки быстрым шагом или бег в парке подымут настроение. В магазин можно ездить на велосипеде, а с детьми играть в мяч.

### **9. Если хочешь быть здоров – закаляйся.**

При систематическом закаливании вы оздоравливаете свой организм. Девиз, которым стоит руководствоваться при закаливании: «От простого к сложному».

Основные правила при закаливании:

- проводить процедуры нужно систематически;
- дозировку процедур следует увеличивать