

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 сушеные фрукты (финики, изюм, курагу, орехи грецкие или кешью). Они полезны и обеспечат 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. На учёте у врачей-наркологов в Республике Беларусь состоит **265** тысяч человек.
- 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 сказывается на работе головного мозга. У курящих подростков на **5%** снижается объем памяти и на **4,5%** – легкость заучивания, точность

сложения цифр снижается на **5,5%**, и они постоянно отстают в учебе.

- ▶ Наркомания в Беларуси постоянно молодеет. Три – четыре года назад в Минском городском наркологическом диспансере на учете состояло **5-6 %** наркоманов в возрасте до 20 лет. Сейчас таких более **20%**. Две трети наркопотребителей в Беларуси – молодые люди в возрасте **15-25** лет. Наркоманы не доживают до среднего и пожилого возраста.
- ▶ Употребление наркотиков грозит ВИЧ-инфицированием, 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 смысла здорового образа жизни!

Верь в собственные силы, и у тебя всё получится!

**Отделение социальной адаптации и реабилитации
ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»:**

Наш адрес:

г. Вилейка, ул. Водопьянова, 33

Контактные тел.:

3-63-18; 3-63-19

3-63-17

(телефон экстренной психологической помощи)

ГУ «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения»

Отделение социальной адаптации и реабилитации

Выбирай здоровье!



г. Вилейка