***Физическая активность:***

- Давайте организму физические нагрузки, делайте гимнастику, посещайте бассейн или тренажёрный зал, совершайте пешие прогулки, они способствуют увеличению вашей жизненной энергии.

- Старайтесь больше двигаться, гуляйте на улице, это улучшит общее состояние организма. Занятия физкультурой увеличат насыщение тканей кровью и кислородом. Каждое утро делайте утреннюю зарядку, ну или хотя бы небольшую разминку.

***Психологический настрой***

- Имейте позитивное мышление, зависть, злоба и страх приведут вас к нервным срывам, а они в свою очередь порождают сильный стресс и депрессивное состояние, которые также снижают иммунитет и порождают огромное количество недугов. Лучшее лекарство от стрессов – общение с друзьями, близкими людьми.

- Находите источник положительных эмоций и впечатлений, занимайтесь любимым делом, которое приносит удовлетворение. Негативные мысли неизбежно приведут к болезни.

- Не суетитесь, стараясь объять необъятное, пытаясь сделать множество мелких дел, которые вы считаете неотложными. Суета способствует стрессу организма и как результат – преждевременному старению.

- Дайте работу мозгу, чтобы сохранить ясность ума. Читайте книги, разгадывайте кроссворды, смотрите интересные передачи и фильмы – «гимнастика ума» поможет вам сохранить

бодрость и хорошее самочувствие на долгие годы.

Как вы видите, советы достаточно простые и несложные, при этом вам не нужны никакие лекарства и дорогостоящие процедуры оздоровления.

***Правильное питание - неотъемлемый спутник здоровья человека.***

- Пережёвывайте пищу тщательно не спеша. Она должна таять во рту, что значительно облегчает работу желудочно-кишечного тракта и повышению его работоспособности.

- Готовьте на пару, что максимально сохранит полезные вещества продуктов, витамины и минералы. Старайтесь избегать жаренной на растительном масле пищи.

- Обязательно половину вашего дневного рациона должны составлять овощи. Делайте разнообразные салаты из капусты, свёклы, томатов, огурцов и моркови.

- Пейте зелёный чай без сахара, он снизит риск онкологических заболеваний, в нём много полезный организму микроэлементов, витаминов и питательных веществ.

- Исключите из своего рациона сахар и соль, так как организм получает их в достаточном количестве с продуктами питания, и избыток их

гарантированно приведёт к проблемам со здоровьем.

**ГБУ ВО ЦППМС, Гусь-Хрустальный филиал**

**Владимирская область, г. Гусь-Хрустальный,**

***Государственное бюджетное учреждение Владимирской области***

***«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»,***

***Гусь-Хрустальный филиал***

**Медико-биологическое направление**

**Психолого-педагогическое направление**

**ЗОЖ**

**Философско-социологическое направление**

***г. Гусь- Хрустальный***

***2021г***

**Здоровый образ жизни включает в себя**

**Физические нагрузки**

**Профилактика стрессов**



**Правильное питание**

**Отказ от вредных привычек**





**Двигательная активность**





***Будьте здоровы!***

**Личная гигиена**



**Психосексуальная и половая культура**

