***8. Не допускайте стрессовых ситуаций, а если они возникают – разбирайтесь с ними, не затягивая. Частые стрессы приводят к долговременным заболеваниям, таким, как язвы, головные боли, депрессии, сердечные болезни. Как только появляется причина для стресса – быстро ликвидируйте её, если не получается – занимайте мысли чем-то приятным: читайте книги, общайтесь с друзьями, гуляйте, думайте о хорошем и приятном.***

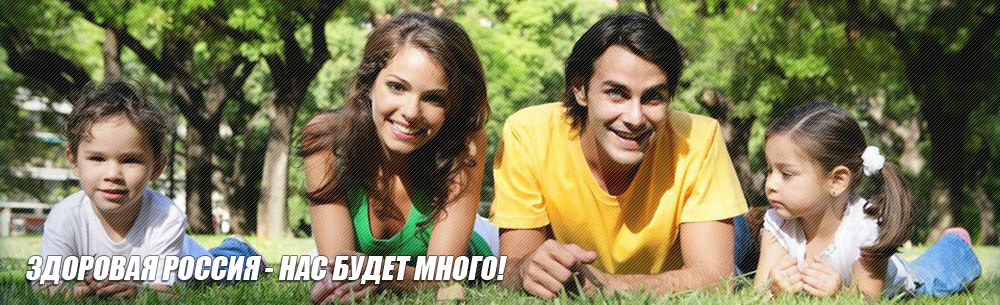
***9. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА***

***Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромнейший вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.***

***Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!***



|  |
| --- |
| **МБОУ «Яготинская СОШ»** |



**«Живи в ритме»**

**Если человек следит сам за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам. Сократ**

**9 маленьких хитростей как стать здоровым!**

***1. Начинайте свой день с зарядки. Всего-то нужно встать на 10-15 минут раньше, чтобы начать день с утренней зарядки. Она поможет вам проснуться, зарядит энергией и подготовит организм к новому активному. Подойдёт всё – обычная разминка, лёгкий бег, йога, цигун, упражнения на растяжку и так далее.***

*****2. Заправляйте своё тело только натуральным, качественным топливом. Самым главным приемом пищи должен стать завтрак, включающий в себя сложные углеводы, клетчатку, белки и полезные жиры. Лучшая пища для завтрака – это овощи, каши, нежирное мясо и яйца. Здоровый, натуральный завтрак поможет вам сохранить и улучшить своё здоровье и оставаться энергичным весь день.***

***3. Польза от занятий спортом не подлежит сомнению — подтягиваются мышцы, снабжается кровью лучше кожа, сжигаются лишние калории. Таким образом, улучшается общее состояние здоровья и человек выглядит молодо и красиво.***

***4. Глубоко дышите. Глубокое дыхание имеет огромное количество преимуществ. Оно оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, тренирует лёгкие и насыщает кровь кислородом. Это очень просто и, вместе с тем, эффективно.***

***5. Ложитесь раньше спать. Для здорового крепкого сна взрослому человеку нужно примерно 7-9 часов, хотя многие из нас сочли бы за счастье проспать хотя бы минимум из этого. Ночные посиделки с друзьями, телевизор, интернет – в мире есть множество вещей, оттягивающих наш отход ко сну. А, между тем, именно во сне организм восстанавливается, укрепляется и борется с болезнями. Недосып же грозит слабостью и сонливостью в течение всего последующего дня.***

***6. Ешьте мало и ешьте часто. Для того, чтобы организм привык тратить калории только на текущие нужды, не запасая впрок, не давайте ему почувствовать голод. 6-7 приемов пищи небольшими порциями значительно лучше 3-4 регулярных, но «до отвала». Частое питание убирает голод и позволяет не переедать, при этом улучшая процесс переваривания пищи.***

***7. Не забывайте про чай. Натуральный чай содержит в себе антиоксиданты, благоприятно воздействующие на вашу иммунную систему и сердце. Самые полезные чаи – белые и зелёные.***