

## **КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?**

В современном мире, где даже простая поездка на автобусе может стать причиной нервного срыва, ведение здорового образа жизни приобретает особую актуальность.

Важно понимать, что здоровый образ жизни – это не только физические упражнения по утрам и сбалансированное питание, но целый ряд других жизненных принципов, среди которых и гармоничные отношения со своими близкими людьми, друзьями, коллегами и даже незнакомыми людьми.



### **Основные принципы ведения здорового образа жизни**

**Одним из основных принципов ведения здорового образа жизни, несомненно, является правильный уход за своим телом**

Соблюдение правил личной гигиены должно стать нерушимым заветом любого человека. Правила, которым нас учат с детства в семье, детских садах, младшей школе- это мытье рук перед едой, продуктов питания. Необходимо употреблять в пищу только мытые и чистые продукты питания, не злоупотреблять мясной и нездоровой пищей. Необходимо максимально исключать из своего рациона жирную, соленую пищу, различные сладости и мучные блюда. Недопустимо излишнее переедание. Для сохранения здоровья нужно избавляться от таких пагубно влияющих привычек, как употребление алкоголя, курение. Своевременное посещение таких врачей, как стоматологи и другие специалисты в области медицины помогут предотвратить более серьезные проблемы со здоровьем. Также каждый человек должен владеть навыками первичной медицинской помощи. Не заниматься самолечением, а своевременно обращаться к врачу.

В свободное время необходимо чаще бывать на свежем воздухе, двигаться. Зимой-это катание на лыжах, коньках. Летом-это плавание, отдых на природе. Вечерние получасовые прогулки в парках также оказывают благотворное влияние на весь организм человека.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!**