

# 10 правил здорового способу життя



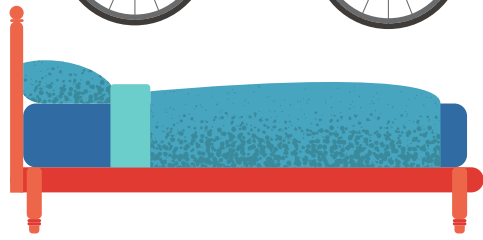
**1** **Їж регулярно**, бажано 5 разів на день, не забувай часто пити воду. Найздоровіше планувати прийом їжі з інтервалом в 3-4 години, але без перекусів між ними (тоді варто пити воду!). Такий ритм забезпечує оптимальний обмін речовин, що сприяє хорошій розумовій і фізичній працездатності.



**2** **Відмовся від фастфуду і солодких**, а також енергетичних напоїв. Їж продукти хорошої якості, вибирай свідомо, подбай про гігієну прийому їжі, не їж нічого поспіхом. Те, що ти споживаєш, має значення для твого здоров'я і сапомочуття.



**3** **Подбай про фізичну активність кожного дня** (не менше години), обмеж перегляд телевізора, використання комп'ютера та інших електронних пристроїв. Щоденна фізична активність також покращує розумову працездатність і допомагає підтримати привабливий зовнішній вигляд.



**4** **Висипайся**, щоб твій мозок міг відпочити. Нестача сну не тільки викликає проблеми з концентрацією уваги, але і підвищує ризик ожиріння. Подбай про правильну для твого віку кількість годин сну.



**5** **Уникай стимуляторів** і не шукай заспокоєння в залежностях! Не витрачай свого життя, подбай про свій розвиток, приймай виклики, щоб бути кращою версією самого себе, вчися, бери участь у різних сферах життя, цікався тим, що навколо!



Значну частину свого життя ми проводимо на роботі і в школі. **Добре плануй** свій щоденний графік, роби перерви. Подбай про добре організоване робоче середовище, особливо коли працюєш або навчаєшся дистанційно. Подбай про ергонометрію твого робочого місця, хороше освітлення, правильну температуру.



**7** **Подбай про психіку**. Найбільш руйнівним для здоров'я є хронічний стрес, такий, який людина переживає часто. Якщо у тебе виникли проблеми - не соромся звернутися за допомогою до спеціаліста! Подбай про хороші стосунки з іншими, хороший друг може допомогти!



**8** **Захисти шкіру від сонця**, пам'ятай, що УФ-випромінювання може бути небезпечним як влітку, так і взимку.



**9** **Живи у згоді з природою** і цінуй її красу. Прогуляйся лісом, в парку, заспокойся, розслабся, подивись на красиві місця, насолоджуйся життям.



**10** **Подбай про регулярні обстеження!** Систематична перевірка твого здоров'я дозволить тобі контролювати результати, а також помітити момент розладу здоров'я. Профілактика дуже важлива, заохочуй своїх близьких проходити обстеження!

# 10 zasad zdrowego stylu życia



1

**Jedz regularnie**, najlepiej 5 posiłków, pamiętaj o częstym picciu wody. Najzdrowiej jest planować posiłki w odstępach 3-4 godzinnych – ale bez przekąsek pomiędzy nimi (warto wtedy pić wodę!). Taki rytm zapewnia optymalny metabolizm, który sprzyja dobrej sprawności umysłowej i fizycznej.



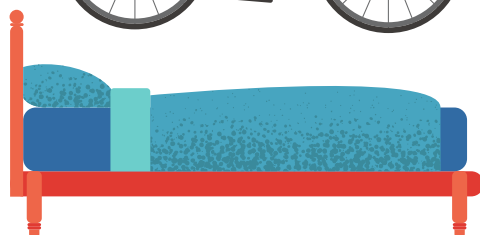
2

**Zrezygnuj z fast foodów** i słodzonych napojów, a także napojów energetycznych. Jedz produkty dobrej jakości, wybieraj świadomie, zadbaj o higienę spożywania posiłków, nie jedz byle czego w pośpiechu. To, co spożywasz ma znaczenie dla Twojego zdrowia i samopoczucia.



3

**Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych. Codzienna aktywność fizyczna poprawia też sprawność umysłową oraz pomaga w uzyskaniu atrakcyjnego wyglądu.



4

**Wysypiaj się**, aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Zapewnij sobie właściwą dla swojego wieku dawkę snu.



5

**Unikaj używek** i nie szukaj pocieszenia w uzależnieniach! Nie marnuj życia, zadbaj o swój rozwój i podejmuj wyzwania by być lepszą wersją samego siebie, doksztalcaj się, bierz udział w aktywnościach różnych sfer życia, bądź ciekawy!



6

Znaczna część życia spędzamy w pracy i szkole. **Dobrze planuj** swój rozkład dnia, rób przerwy. Zadbaj o odpowiednio zorganizowane środowisko pracy, zwłaszcza gdy pracujesz lub uczysz się zdalnie. Dbaj o ergonomię swojego stanowiska pracy, dobre oświetlenie, odpowiednią temperaturę otoczenia.



7

**Zadbaj o psychikę**. Najbardziej rujnujący dla zdrowia jest stres chroniczny, czyli doświadczany często. Jeśli masz problemy - nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalisty! Zadbaj o dobre relacje z innymi, dobry przyjaciel może być pomocny!



8

**Chroń skórę przed słońcem**, pamiętaj że promieniowanie UV może być groźne zarówno w lecie, jak też zimą.



9

**Żyj zgodnie z naturą** i docień jej piękno. Wybierz się na spacer do lasu, na łąkę, wycisz się, zrelaksuj, zauważaj piękne miejsca, ciesz się życiem.



10

**Badaj się!** Regularne sprawdzanie swojego stanu zdrowia pozwoli kontrolować wyniki, a także wskazać moment załamania zdrowia. Profilaktyka jest bardzo ważna, zachęcaj do badań swoich bliskich!