

10 правил здорового способу життя



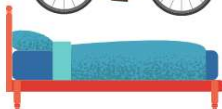
1 **Їж регулярно**, бажано 5 разів на день, не забувай часто пити воду. Найздоровіше планувати прийом їжі з інтервалом в 3-4 години, але без перекусів між ними (тоді варто пити воду!). Такий ритм забезпечує оптимальний обмін речовин, що сприяє хорошій розумовій і фізичній працездатності.



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 самопочуття.



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.

6 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!