

Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- ⇒ желательно вставать ежедневно в одно и то же время;
- ⇒ регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- ⇒ есть в установленные часы;
- ⇒ чередовать умственный и физический труд;
- ⇒ соблюдать правила личной гигиены;
- ⇒ работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время.

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

*Защита собственного здоровья – обязательство каждого из нас. Не перекладывайте его на других!*

*Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя.*

**ЗДОРОВЬЕ –  
богатство на все времена!**



Белорусский государственный  
университет информатики и  
радиоэлектроники

Социально-педагогическая и  
психологическая служба



**Социально-педагогическая и  
психологическая служба БГУИР**

4-й уч. корпус, каб. 324 а.  
Общежития: №1 (каб. 114),  
№2 (каб. 600),  
№4 (каб. 114),  
<http://www.bsuir.by/ru/spps>

телефон Горячей линии 293-85-77

Минск 2016

**ЗДОРОВЬЕ** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (по определению Всемирной организации здоровья).

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных проявлений жизни человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, приобщение его к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха.

**От чего зависит здоровье?**

**В первую очередь от здорового образа жизни!**

*Здоровый образ жизни (ЗОЖ)* – совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а так же позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества.

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗОЖ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### 1. Рациональное питание

*Питание* обеспечивает жизнедеятельность организма, повышает его сопротивляемость, предотвращает развитие болезней. Оно должно быть регулярным, полноценным, сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.



### 2. Искоренение вредных привычек

Необходимо отказаться от курения, употребления алкоголя, поздних укладываний и ...



### 3. Закаливание и занятия спортом

Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.



Человек в любом возрасте должен получать адекватную физическую нагрузку. Для компенсации двигательного дефицита

человеку сегодня следует уделять занятиям физической культурой как минимум 10 часов в неделю.

*Закаливание* – мощное оздоровительное средство, позволяющее избежать многих заболеваний, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.

### 4. Правильный режим труда и отдыха

*Правильный режим труда и отдыха* – важнейший элемент здорового образа жизни. Режим дня – это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей. При правильном соблюдении режима вырабатывается чёткий и необходимый ритм жизнедеятельности организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья и улучшению работоспособности.

