Соблюдая простые правила, мы избежим серьезных проблем со здоровьем, сможем противостоять серьезным заболеваниям, даже таким, как онкологические. Да и просто продлим себе жизнь на несколько лет.

1. Старайтесь больше двигаться, занимайтесь физкультурой хотя бы 30 минут в день. Физические упражнения стимулируют обмен веществ, увеличивают силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Не ленитесь, ходите больше пешком. Если возвращаетесь домой на автобусе, выйдите на остановку раньше. Если ездите на машине, тогда поднимайтесь на свой этаж без помощи лифта.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, которая содержит клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Уменьшите потребление животного жира, лучше готовьте еду на растительном масле.
3. Следите постоянно за своим весом, обязательно соблюдайте режим, старайтесь ужинать не позднее 6 часов вечера.
4. Не нервничайте зря, старайтесь быть психологически уравновешенным. Почаще находите в окружающем вас положительные моменты.
5. Выполняйте режим дня. Его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание - не реже 3 раз в день.
6. Закаляйтесь. Вспомните хорошие способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Отличная процедура – контрастный душ. Она не только полезна, но и помогает утром быстрее проснуться и почувствовать себя в тонусе.
7. И, конечно, не курите, не злоупотребляйте алкоголем. Избавляйтесь от вредных привычек. Это основные факторы, которые влияют на наше здоровье.
8. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.
9. Почаще гуляйте в парке на свежем в воздухе, наслаждайтесь. В выходные старайтесь выбираться за город, в лес.

Руководитель волонтерского отряда В. И. Навалихина

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!

МОУ для детей, нуждающихся

в психолого-педагогической и медико-социальной помощи

«Центр диагностики и консультирования»

ШСП №92

«Центр содействия и укрепления здоровья обучающихся»

**9 правил здорового образа жизни от волонтерского отряда**