ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

**Укрепляем здоровье: правила и привычки**

(памятка)

Хорошее самочувствие зависит от того образа жизни, который человек ведет и времени, которое он уделяет для поддержания своего здоровья.

Не бывает рекомендаций, которые подходили бы для каждого человека и на все случаи жизни. Универсальным может стать только желание быть здоровым. Здоровые привычки являются основой долголетия и прекрасного самочувствия.

**Правила и привычки, которые помогут укрепить здоровье:**

*Физическая активность.* Почаще ходите по лестнице пешком, гуляйте после обеда и ужина, работайте на даче, катайтесь на велосипеде.

*Глубокое дыхание.* Сделайте глубокий выдох через рот. Медленный вдох через нос на счет 1-2-3. Задержите дыхание на счет 1-2-3. Глубокий выдох через рот на счет 1-2-3-4. Повторите 5-6 раз.

*Чередование усилий.* Следите за изменениями внутреннего состояния в течение дня. Когда чувствуйте прилив сил, работайте по максимуму. Когда ощущаете, что энергия иссякла, сделайте небольшой перерыв.

*Общение с природой.* Выезжайте за город, хотя бы раз в неделю, на рыбалку или пикник. Если же нет такой возможности, просто гуляйте в парках и скверах.

*Умеренное питание.* Будьте внимательны к тому, что попадает в ваш организм. Соблюдайте режим питания. Постарайтесь пить чистую воду и не есть поздно вечером.

*Режим сна.* Важно спать не менее семи часов и ложиться спать в одно и то же время, отключать телефон. Нежелательно пить на ночь кофе или чай.

*Прослушивание музыкальных произведений.*Создайте для себя подборку мелодий, которая вдохновляет, успокаивает или бодрит. Когда грустно или тяжело, включите музыку, танцуйте и наслаждайтесь моментом.

*Занятия спортом.* Походите в тренажерный зал или запишитесь в бассейн. Через некоторое время вы не только станете более уравновешенными, но и улучшите свое физическое здоровье.

*Укрепление семейных связей.*Семейные люди обладают лучшим здоровьем, чем свободные, у них меньше шансов заболеть или оказаться в рисковой ситуации, они более эмоционально устойчивы. Поэтому выстраивайте хорошие отношения и берегите семью.

*Хобби и увлечения.* Развивайте свои способности, так как всегда есть, то, чему можно научиться или усовершенствовать. Займитесь творчеством: начните рисовать, петь, вышивать,лепить из глины.

*Поддержание дружеских отношений.* Дружеские контакты приносят чувство удовлетворения и помогают легче переносить повседневные тяготы жизни.

*Медитативные техники.* Люди, которые применяют различные методики для успокоения, могут добиваться понижения кровяного давления, тем самым, снижая риск возникновения болезней сердечно-сосудистой системы.

*Позитивное мышление.* Основное умение, которому необходимо научиться – это превращать негативные события в позитивные. Вспоминая почаще приятные моменты жизни, можно значительно снизить внутреннее напряжение.

*Поиск призвания.*Когда жизнь человека подчинена цели или он занимается любимым делом, то становится неуязвим для неприятностей.

Соблюдение этих правил повысит резервы здоровья, сформирует условия для творческого самовыражения и создаст условия для позитивного настроя.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

февраль 2022