

Якщо ми хочемо, щоб наш організм служив нам довгі роки, дуже важливо не просто знати, а й застосовувати основні заповіді, які диктує здоровий спосіб життя. Давайте згадаємо їх ще раз.

* **Правильне харчування.** В інтернеті можна побачити досить багато корисної інформації на тему, як скласти смачне і корисне повноцінне домашнє меню на кожен день. Уміння не тільки правильно складати раціон харчування, але і дотримуватися його допоможе організму справлятися з навантаженнями протягом усього дня.
* **Повноцінний відпочинок.** Це важлива і природна потреба людини, яку не можна ігнорувати. Придумайте собі відпочинок до душі – можна сходити в театр, провести час в спілкуванні з друзями, почитати улюблену книгу, прогулятися в найближчому парку. Також важливо висипатися – адже здоровий сон допомагає організму людини відновити сили після важкого трудового дня.
* **Підтримка нормальної ваги.** Нормальна за медичними показниками вага – запорука здоров’я і гордість за своє тіло!
* **Фізична активність, загартовування.** Кілька хвилин в день, які присвячені нескладній зарядці і загартовуючим процедурам дозволять зміцнити наше здоров’я.
* **Регулярні профілактичні огляди.** Відвідувати лікаря і радитися з ним про стан вашого здоров’я потрібно обов’язково. Краще лікування будь-якого захворювання – це профілактика.
* **Уміння справлятися зі стресовими ситуаціями.** Бажано не приймати неприємні події «близько до серця». Потрібно вчитися правильно виходити з виникаючих стресових ситуацій, філософськи мислити, жити у злагоді зі своєю совістю, ладити з людьми. Всі ці принципи виконувати деколи дуже складно, і десь вередлива дитина в глибині душі люто чинить опір цим «правилам». Однак все-таки слід пам’ятати: незважаючи на всі досягнення сучасної цивілізації ніхто крім самої людини не зможе на належному рівні подбати про зміцнення свого здоров’я і підтримці організму в гарній формі.

**ВІРМО В ЩАСЛИВЕ МАЙБУТНЄ, ВІРМО В ПЕРЕМОГУ!**