***Правила здорового образа жизни для подростков.***

 Существует много различных правил здорового образа жизни – отказ от вредных привычек, активный умственный труд, закаливание, физическая активность, приятная работа, следить за осанкой, избегать гнева, страха, злобы, правильное питание, позитивное настроение, умеренный секс, любовь и нежность, соблюдать режим дня, следить за гигиеной, периодически употреблять сладости, не носить узкую, толстую, чрезвычайно теплую одежду, следить за чистотой в доме, пока молодой и здоровый спать не на перинах, а на войлоках и тюфяках, стараться не употреблять лекарств, доколе здоров.

 **Несколько самых эффективных правил, соблюдая которые можно значительно улучшить здоровье.**

Физические упражнения

Движение – жизнь! Надо больше двигаться в течение дня, желательны пешие прогулки и несколько раз в день потягиваться, напрягая мышцы спины и ног. Выполнение физических упражнений является одним из самых сложных правил здорового образа жизни, но освоить его достаточно легко. Не надо пытаться за один день или неделю изменить себя, это не реально и приведет к переутомлению и упадку сил, в результате пропадет всякое желание к занятиям. Начинать надо с небольшого комплекса упражнений, который займет 5–10 минут. Можно начать с утренней зарядки.

 Организм очень быстро адаптируется и поймет, что ему эти занятия необходимы для нормальной жизнедеятельности. В скором времени занятия станут проходить быстрее и легче, захочется добавить еще упражнения, но делать это надо очень обдуманно, потому что пока организм окончательно не окреп и не перестроился, занятия не должны превышать 15 минут. Желательно заниматься каждый день, или хотя бы не реже трех раз в неделю.

Правильное питание

 Питание должно быть полноценным и разнообразным (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, клетчатка) - многие вещества незаменимы, организм получает их только с пищей. Но еды недолжно быть много – если полученной с пищей энергии будет больше, чем расходуется, это приведет к ожирению.

 Примерно 65% рациона должны составлять каши, хлеб, овощи, фрукты. 30% - мясные и молочные продукты и всего 5% - сладости и жиры. Еда должна быть свежей, а питание сезонным – весной и летом больше растительной пищи, зимой – богатой белками и жирами. Ежедневно надо выпивать около двух литров воды.

Свежий воздух

 Чаще находиться на свежем воздухе, проветривать помещение, по возможности оставлять форточку на ночь открытой. Для хорошего физического состояния необходимо правильное и глубокое дыхание.

Крепкий сон

Крепкий сон – залог здоровья. Во время сна организм отдыхает и восстанавливается. Нарушение сна ведет к ухудшению психического и физиологического состояния человека. Раздражительность, сонливость, нарушение памяти и концентрации внимания, снижается работоспособность. Причинами расстройства сна могут быть - поздний отход ко сну или раннее пробуждение, неправильное питание, снижение двигательной активности, смена часового пояса, стресс, антидепрессанты, алкоголь, никотин, кофеин, различные заболевания. Крепкий и здоровый сон характеризуется непрерывностью и отсутствием ночных пробуждений. Человек быстро засыпает и не реагирует на внешние раздражители, т.е. сон не должен быть слишком чутким. Для большинства взрослых людей достаточная продолжительность сна 7-8 часов.

 ***Древнеруские приметы и правила здорового образа жизни***

1. Нельзя спать, когда Ярило-Солнце всходит или заходит. В это время (ритмов Солнца) идет перестройка энергетики тела, и лучше быть в сознательном состоянии.

2. Вставать с правой ноги и обувать ее вперед левой (делается это для того, чтобы быстрее активировать используемое нами в повседневной жизни левое полушарие мозга, которое связано с правой половиной тела).

3. Чтобы зрение было здоровое - умывались родниковой или колодезной водой, налитой в медный или латунный таз. Холодную воду плескали в открытые глаза – это называлось «продрать глаза».

4. Во избежание зубной боли, по утрам держали во рту сучок от дерева (сучок – это энергетический узел дерева, он забирает негативную энергию).

***Питание 1.*** Пищу есть сосредоточенно и только после омовения, очистив себя изнутри прихлебыванием воды (происходит активация желудка перед принятием пищи).

2. Чрезмерная пища вредит здоровью и превращается в яд для организма, препятствует Славе, воздаваемой Небесам.

3. Надо соблюдать Древнеруские Посты, которые используются для перехода с одного вида пищи на другой, для очищения.

4. Нельзя истощать своё тело голодом, т.к. славянин должен быть всегда в боевой готовности.

***Гигиена 1***. Не надевать чужой обуви, иначе ноги будут потливы и можно подхватить грибок.

2. Нельзя пользоваться одеждой, украшениями, посудой для воды и еды, которыми пользовались другие.

3. Нельзя носить грязные или старые одежды, которые являются дополнительным источником болезней.

***Обереги 1***. Не плевать в огонь - он является очищающим Существом, живой Сущностью и его нельзя загрязнять.

2. Славяне не стригли волосы, т.к. через космы осуществляется связь с Космосом. Но проживая на жарком юге, сбривать волосы можно, оставляя один локон на макушке, и сбрить бороду, оставив висячие усы, как делали казаки (длинные распущенные волосы, являются сильнейшим оберегом). - «Не стригите свои власы русые, власы разные, да с сединами, ибо мудрость Божию не постигните и здоровье потеряете» - Заповедь Бога Сварога

3. При ушибе, чтобы не болело, говорили – «Батюшка свято место, не ты на меня нашло, а я на тебя, прости меня ради Богов наших Светлых».

4. На груди носили обереги (специальные заговоренные знаки, выполненные из металла, дерева или завязанные в науз травы, чеснок, корни, соль и т.д.).

5. Маленьким детям прокалывали уши – предупреждает грыжу и золотуху. Ношение в левом ухе серьги – вернейшее средство против грыжи у мужчин (на ушах находятся активные точки, а в мочках расположена область управления животом и пахом). Только прокалывать должен знающий человек, чтобы не повредить жизненно важные точки.

6. Против развития желтухи, носили янтарь, излучение которого подавляюще действует на развитие вирусов гепатита.

7. Очень сильным средством является сырое куриное яйцо (яйцо представляет образ Вселенной и является сосредоточением чистого белка). Самое целебное действие отмечается в первые 16 минут.

Здоровый образ жизни - это культивация в себе ра-дости (РА в достатке), уверенности в себе и своих возможностях. Жизнь в гармонии с собой и приРОДой, выполнение своих каждодневных обязанностей. Знание и понимание основных Законов Вселенной (Человечества).