

## 5. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

- Медитации. Успокоить ум позволяют и расслабляющие практики – медитируйте любым подходящим способом. Здесь могут помочь даже сеанс массажа или расслабляющие ванны.
- Дыхание. Медленный глубокий вдох и длительный выдох активируют парасимпатическую нервную систему. Примеры: дыхание на 4-7-8 (вдох 4 сек, задержка 7, выдох 8) или ритмичное четырехфазное дыхание.
- Релаксация тела. Прогрессивная мышечная релаксация, поочередное расслабление мышц тела.
- Эмоциональная разрядка. Ведение дневника, творчество, «выговаривание» проблем, использование юмора.



Сектор социально-педагогической и психологической работы



### Мы находимся

Минск, проспект Дзержинского  
83/6 (общеежитие №5)  
каб. 109,110,113

### Контакт

+375-17-369-12-70  
spps@bsmu.by

Буклет подготовил:  
педагог-психолог СППР Лихоманова Я.С.

Учреждение образования  
«Белорусский государственный  
медицинский университет»

# ЗОЖ – КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Сектор социально-педагогической и психологической работы



Здоровый образ жизни — это образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом.

Ключевые ежедневные привычки для ЗОЖ:

## 1. СОН

- Ложитесь и вставайте в одно и то же время, чтобы настроить биологические часы.
- Проветривайте комнату перед сном.
- За 1-2 часа до сна исключите использование гаджетов (смартфоны, ноутбуки), так как синий свет экранов подавляет выработку мелатонина.
- Ритуалы расслабления: Примите теплый душ, почитайте книгу или займитесь медитацией перед сном.
- Ужинайте легкой пищей за 2-3 часа до сна.
- Если не спится: Не лежите в кровати более 20-30 минут, пытайтесь уснуть. Встаньте, займитесь чем-нибудь спокойным и вернитесь, когда почувствуете сонливость.

## 2. ПИТАНИЕ

- Кушайте каждый день в одно время и не забывайте о последнем приеме пищи за 2 часа до сна.
- Минимизируйте употребление колбас, консервов, майонеза, кетчупа, сладких газированных напитков, жареного и копченого.
- В рационе должны присутствовать цельнозерновые продукты, бобовые, орехи, овощи, фрукты, а также рыба (2-3 раза в неделю) и нежирное мясо.
- Тщательно пережевывайте пищу, не торопитесь. Не запивайте еду сразу, пейте воду за 30 минут до или после трапезы.



## 3. АКТИВНОСТЬ

Движение это — жизнь и здоровье. Вам нужно найти тот вид спорта, который будет по душе именно вам, чтобы Вы получали от него удовольствие.

- Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.
- Прогулки на свежем воздухе: ежедневное пребывание на улице.
- Занятие спортом.

## 4. РЕЖИМ

Рациональный режим труда и отдыха человека рекомендовано выстраивать с учетом состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Идеальным сочетанием считается чередование умственных и физических нагрузок - по сути, это залог не только хорошего самочувствия, но и высокой работоспособности.