

Семь ступеней здоровья

1. Хорошее настроение
2. Занятие физкультурой
3. Правильное питание
4. Соблюдение режима дня
5. Правила личной гигиены
6. Глубокий и длительный сон
7. Отсутствие вредных привычек



В здоровом
теле –
здоровый
дух.



ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»
Селивановский филиал

«Здоровый образ жизни»



Буклет для родителей и детей

Составитель:
Щёткина Валентина Павловна,
социальный педагог

Составляющие ЗОЖ

- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- Отказ от вредных привычек;
- Питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека,
- информированность о качестве употребляемых продуктов;
- Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- Гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- Закаливание.



14 советов ЗОЖ

- 1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.
- 2 совет: работа—найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.
- 3 совет: не ешьте слишком много.
- 4 совет: меню должно соответствовать возрасту.
- 5 совет: имейте на все свое мнение.
- 6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность.
- 7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости.
- 8 совет: чаще двигайтесь.
- 9 совет: периодически балуйте себя.
- 10 Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое
- 11 совет: не всегда подавляйте в себе гнев.

Различным заболеваниям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

11 совет: оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом.

12 совет: правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

13 совет: наше здоровье зависит от хорошего сна, не менее 8 часов.

14 совет: физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья.

