

## Семь правил здорового образа жизни:

- ⇒ Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- ⇒ Не передай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в жирах и сладком.
- ⇒ Не переутомляйся умственной работой. Старайся получить удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время занимайся творчеством.
- ⇒ Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
- ⇒ Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
- ⇒ Занимайся ежедневно закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- ⇒ Учись не поддаваться, когда тебе предложат сигарету или спиртное.

*Задумайтесь о своем здоровье,*

*подарите своему организму*

*привычки здорового образа жизни .*

*И будьте уверены—организм отплатит вам*

*хорошим самочувствием*

*и отсутствием болезней.*

## Пословицы о здоровье.

В здоровом теле, здоровый дух.

Голову держи в холоде, а ноги в тепле.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Здоровье дороже денег.

Чистота—залог здоровья.

Здоров буду и денег добуду.

Любящий чистоту - будет здоровым.

Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье  
нужно сохранить.



## Наш адрес:

**664022, г. Иркутск, Пискунова, 42**

**Т. 8(3952)700-940**

**Сайт: [www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)**

**[postinternat2019@mail.ru](mailto:postinternat2019@mail.ru)**



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**



**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ  
ДЕТЕЙ-СИРОТ К  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ЖИЗНИ»**

г.ИРКУТСК - 2021 г.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни.

«Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия» по определению Всемирной организации здравоохранения.

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) – 60%, наследственность – 10%, экология – 20%, медицина – 10%.

**ЗОЖ — жизнедеятельность человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью питания, физической подготовки морального настроя и отказа от вредных привычек.**

### Компоненты здорового образа жизни



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ С ЧИСТОТЫ.**

Содержи в чистоте свое тело, одежду и жилище. Личная гигиена - важнейшая профилактическая мера, которая позволит поддерживать красоту и здоровье тела. Гигиена тела подразумевает уход за лицом, состоянием полости рта, за волосами, руками, ногами, кожей в целом.

### РЕЖИМ ДНЯ—ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Режим дня школьника—это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.



Помните, чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше будет радовать ваше отражение в зеркале.

### ДЕЛАЙТЕ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ.

Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной жизни.



После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение.



Утренняя зарядка хорошее начало дня, которое, в конечном итоге, влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.

Больше улыбайтесь, каждым днем вы наслаждаетесь.

Люди, которые любят смеяться, меньше болеют, реже раздражаются и не знают, что такое депрессия.

