## Уважаемый друг!

«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого». (В. Путин)

Не один нормальный человек не хочет быть больным, каждый стремится прожить жизнь долго и счастливо.

По данным статистики, здоровье человека на 50% определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведет, на 20% - генетический фактор и наследственность, еще 20% составляют условия жизни (экология, климат, место жительства), 10% - здравоохранение.

Быть здоровым замечательно, но непросто. Это целая наука и одно из её направлений — формирование здорового образа жизни. Установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное - это модно!

Соблюдай 10 правил здорового образа жизни!

## БУДЬ МОДНЫМ!

1. **Занимайся физкультурой** 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.

2. Соблюдай режим питания. Не переедай, и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу, необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в животных жирах и сладостях.



3. **Не переутомляйся** умственной работой. Получай удовлетворение от учебной деятельности.



- 4. В свободное время занимайся творчеством. Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.
- 5. Знай и соблюдай правила общения.
- Доброжелательно относитесь к людям. (Чаще говори вежливые слова, говори всегда правду, ведь ложь не красит человека, не перебивай старших, не загрязняй свою речь нецензурными словами.)
- Прежде чем вступить в конфликтную ситуацию, подумай над тем, какой результат хочешь получить. ТЫ - В конфликте признавай не только свои интересы, но интересы другого человека. Это позволит тебе сохранить норме своё психическое здоровье. Помни!

Общение это ежедневный труд!

- 6. Соблюдай режим сна и бодрствования. Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера, способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
- 7. Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения. Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во время физического труда, занимаясь сортом,

при использовании спортивного инвентаря.

- 8. **Береги зрение.** Не проводи много времени у компьютера и телевизора!
- 9. Занимайся закаливанием организма и определи для себя способы, которые помогают победить простуду.



Не позволяй другим, тем, кто 10. «прикидывается» твоим «многоопытным» другом заманивать ловушку. Учись тебя не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное, наркотические средства или психотропные вещества, их аналоги и другие одурманивающие вещества.

Если возникает неуютное чувство – не надо стесняться – твердо заяви о своём отношении к этому, скажи решительное и однозначное **HET!!!** 

<u>Не позволяй другим делать что</u> <u>– то против своей воли!</u>

Сделать правильный выбор сложно, но это сделает тебя увереннее, сильнее и успешнее!



Директор Директор - Ольга Валерьевна Панферова тел.: 8 (4872) 47-31-01

E-mail: psyholog\_centr@tularegion.org

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ "ВАЛЕОЦЕНТР",

"Территориальная городская психологомедико-педагогическая комиссия №1"

г. Тула, ул. Галкина, 17 тел. 8 (4872) 47-31-01 E-mail: psyholog\_centr@tularegion.org "ПРЕОБРАЖЕНИЕ",

"Территориальная городская психологомедико-педагогическая комиссия №2"

> г. Тула, ул. Оружейная, 34-а тел. 8 (4872) 65-67-26 E-mail: preobr@tularegion.org тел. 8 (4872) 21-21-50 E-mail: gpmpk@tularegion.org "ДОВЕРИЕ"

Тульская область, Ленинский район, поселок Барсуки, ул. Чапаева, 8

HAW CAVII

preocentsin

Управление образования администрации города Тулы Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

## «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»

30002, г. Тула, ул. Галкина, 17 Тел. 47-31-01

## ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

