

Дорогой друг!

Тебе хорошо известно, что здоровье - это бесценное достояние каждого человека. Быть здоровым сейчас модно. Здоровье помогает тебе выполнять планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Оно обеспечит тебе долгую и активную жизнь.

В этой памятке мы дадим тебе несколько советов о том, как его сохранить.

Итак, здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой. Для этого необходимо, чтобы ты соблюдал правильный режим труда и отдыха, правильно питался, умел справляться с эмоциональными перегрузками (стрессом) и закалялся.

Соблюдение правильного режима труда и отдыха

Тебе, наверное, прекрасно известно то, что долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, но делает это с умом и правильно. А для этого необходимо:

- правильно распределять свои силы во время выполнения физической и умственной работы, *сочетать работу с отдыхом*: час работы - полчаса отдыха;

- непосредственно до занятий (дома или в школе) организуй свое рабочее место: убери все лишнее, наиболее удобно для себя расположи все учебники, тетради и т.п.;

- рабочее место должно быть хорошо и равномерно освещено;

- характер отдыха должен быть противоположен характеру работы: после активной физической работы (занятия физкультурой, субботник, уборка) будет лучше

посидеть спокойно или почитать что-нибудь. Также после умственной нагрузки (выполнения уроков) лучше будет сделать зарядку, чем полежать на диване и посмотреть телевизор.

- необходимо также соблюдать *правильный режим сна*, помня при этом о следующих рекомендациях: желательнее ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию, спать следует в хорошо проветренном помещении, спать необходимо 9 часов в сутки;

- и последнее о соблюдении режима труда и отдыха: нужно помнить о том, что «движение - это жизнь» и как следствие, заниматься *физическими упражнениями* по утрам (зарядкой), побольше времени проводить на свежем воздухе, занимаясь ходьбой, бегом или спортивными играми.

Правила здорового питания:

- пища должна быть разнообразной и содержать все необходимые тебе полезные вещества;

- порция еды должна быть небольшой, а промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.);

- при трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин;

- есть нужно не торопясь, хорошо пережевывая пищу, небольшими кусками, пища не должна быть слишком горячей;

- плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку.

- нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие

таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь.

Советы по преодолению стресса:

- нужно делиться всеми своими переживаниями с родителями или друзьями;

- периодически переключаться на занятия, приносящие удовлетворение (заниматься любимым делом);

- стараться высыпаться и правильно питаться;

- прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка);

- переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела);

- в некоторых случаях не боятся плакать;

- постарайся принять негативные события как необходимость (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему);

- по возможности не создавай напряжения во взаимоотношениях с родителями и одноклассниками;

- поддерживай себя в момент неуверенности в своих силах (говори себе: «у меня все получится»).

Помни, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости, и используя наши несложные рекомендации, ты будешь здоровее и реже болеть.

**Работай над собой и совершенствуйся!!!
Здоровья и удачи тебе!!!**

***«Мы сами определяем
направление ветра. Нет ничего
важнее, чем принять
ответственность за еще не
совершенные шаги»***

Эльчин Сафарли –
современный писатель, журналист



По всем интересующим Вас
вопросам Вы можете обращаться по
телефонам
Центра педагогической диагностики
и консультирования детей
и подростков г. Сочи



261-21-58
отдел социальной педагогики

261-20-79
телефон доверия

Муниципальное бюджетное учреждение
Центр педагогической диагностики и
консультирования детей и подростков г. Сочи

Отдел социальной педагогики

Памятка для подростков

***«Как стать здоровым и
успешным»***



Сочи - 2015