



МБОУ Мишелевская СОШ № 19



**Аспекты здорового
образа жизни**

Единый федеральный телефон доверия для детей,
подростков и их родителей:

8-800-2000-122

*Телефон работает в круглосуточном режиме.
Бесплатно с любого телефона*

Детская общественная приемная

Пн-Пт с 9,00 до 17.00

Телефон экстренной психологической помощи

8(39543)6-71-17

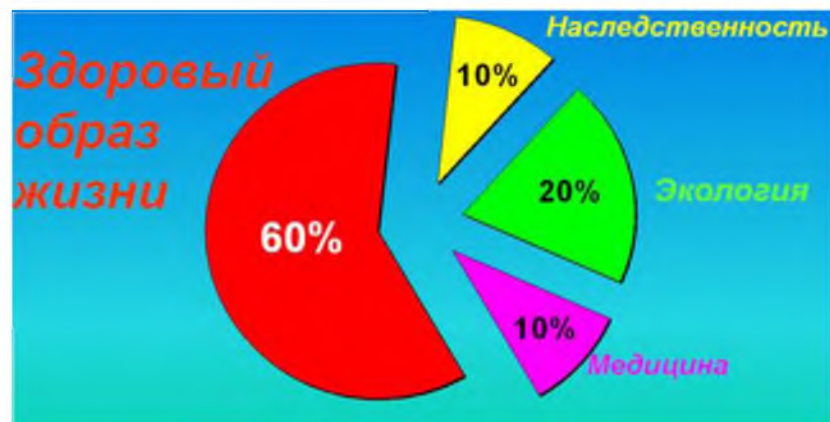
Адрес: г. Усолъе-Сибирское, ул. Коростова, 9, каб.22.

Буклет подготовлен членами клуба "ЭкоША"

Здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

В суете своей повседневной жизни люди часто забывают о себе и своем здоровье. Они с головой погружены в решение насущных проблем. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни - **здоровым образом жизни!**

От чего зависит наше здоровье?



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой и в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

★ ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ★ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

❖ **ПРАВИЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ** Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и разнообразных углеводов, витаминов и минеральных веществ. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

❖ **ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.** При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

❖ **ДОСТАТОЧНЫЙ ЗДОРОВЫЙ СОН** - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

❖ **ЗАНЯТИЕ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.** Систематические занятия физическими упражнениями и спортом эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохраняют здоровье и двигательные навыки, повышают профилактику неблагоприятных возрастных изменений.

❖ **ЗАКАЛИВАНИЕ** - мощное оздоровительное средство. Оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

❖ **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.** Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов. Уход за полостью рта и зубами. Гигиена одежды.

❖ **ОТКАЗ И ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.** Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

❖ **ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ**

❖ **ПРАВИЛЬНОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

❖ **ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**