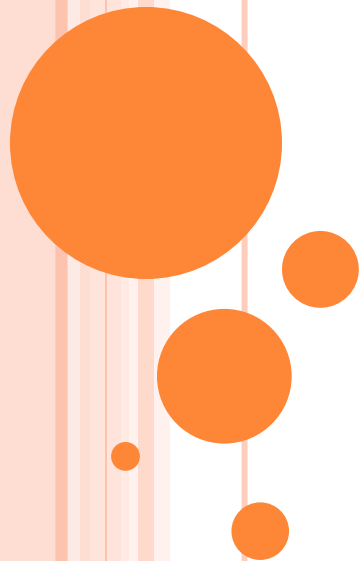


**Муниципальное казенное образовательное  
учреждение для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей,  
Детский дом №1 г.Гурьевска Кемеровской области  
«Центр содействия семейному устройству детей»  
МКОУ Детский дом №1 г. Гурьевска  
«Центр содействия семейному устройству детей**

## **Принципы формирования здорового образа жизни**

**Социальный педагог  
Корнилова Ксения Александровна**

**Гурьевск  
2020**



“Забота о здоровье – это важнейший труд  
воспитателя”.

В.А.Сухомлинский



*Здоровый образ жизни,  
он как огнетушитель на стене — все  
знают,  
как он необходим,  
но вспоминают только в случае крайней  
необходимости.*





## ○ *Режим дня*

Мы не герои фильма «День сурка», поэтому каждый наш день не похож на предыдущий, тем не менее, важно выработать и соблюдать режим дня. Если подумать, мы регулярно выполняем одинаковый набор действий: спим, едим, работаем, отдыхаем, и так без конца. Если упорядочить все эти действия и составить некий план, можно эффективно использовать собственное время, успевая гораздо больше.





- ***Полноценный здоровый сон***

Что бы ни говорили, а вести здоровый образ жизни нужно начинать не с понедельника, а с вечера, когда вы ложитесь спать. Только тогда вы обеспечите себе хорошее самочувствие и у вас будут силы на то, чтобы перейти к следующим пунктам нашего списка.

Считается, что взрослому человеку нужно спать около 7 часов в сутки, причём желательно ложиться каждый день примерно в одно и то же время и до полуночи. Для сна лучше выбрать не слишком жёсткую, но и не слишком мягкую постель, а комнату стоит заранее проветрить.





### ○ *Положительные эмоции*

Для человека очень важно не только то, что он делает, но и то, что он чувствует. Все мы можем попадать в непростые ситуации, но стресс только ухудшает самочувствие, а не помогает решать проблемы.

Психологи советуют не впадать в отчаяние, а помнить о том, что мы сами управляем своей жизнью. Неудачи стоит рассматривать как опыт, из которого нужно извлечь полезные уроки. Негативные эмоции могут не только понизить вашу самооценку и доверие к окружающим, но и стать причиной реальных болезней, лечить которые придётся уже врачам.





## ○ *Утренняя зарядка*

Подчеркнём, что метания между спальней, ванной и кухней к зарядке не относятся. Правильная зарядка станет подготовкой всего организма к рабочему дню. Вы перестанете чувствовать вялость, усталость и сонливость, а настроение заметно улучшится. Сложнее всего — перебороть собственную лень и превратить зарядку из испытания в привычку





### ○ *Интеллектуальное развитие*

«Думайте головой!» — этот совет актуален для всех, в том числе и для адептов здорового образа жизни. Человеку важно развивать и поддерживать не только свои физические, но и умственные способности. Ясная голова поможет вам в непростых жизненных ситуациях, а также снизит вероятность некоторых заболеваний, связанных со снижением умственной активности. Тренировать мозг можно при помощи чтения, логических игр, головоломок. Полезно также играть в шахматы или решать математические задачи.







### ○ *Системное питание*

Мы не будем говорить о «правильном питании», поскольку этот термин сам по себе — предмет дискуссий, но перекусы на бегу и ночные набегии на холодильник точно никому на пользу не идут. Выработайте для себя подходящий режим питания, который будет включать минимум 3-4 приёма пищи примерно в одно и то же время. Старайтесь не есть позже, чем за 2 часа до сна. Ваш рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. Не торопитесь и не пытайтесь совместить еду с другими делами, приучите себя есть в течение 20-30 минут, а не пытаться проглотить полноценный обед, пролистывая список дел на смартфоне.





- ***Отказ от вредных привычек***

Это совет, который проще дать, чем ему следовать. Тем не менее, вредные привычки никак не сочетаются со здоровым образом жизни. «Стандартный набор» дурных пристрастий знает каждый школьник: курение, алкоголь и наркотики. Но на деле их гораздо больше, и те же ночные перекусы или многочасовое сидение за компьютером тоже можно отнести к вредным привычкам. Попробуйте посмотреть на свой образ жизни со стороны и понять, от каких привычек нужно избавиться именно вам. Это станет первым шагом на пути к ЗОЖ.





- Соблюдение личной гигиены
- Нас с малолетства учат тому, что нужно мыть руки перед едой, чистить зубы минимум два раза в день и соблюдать другие правила личной гигиены. Тем не менее, некоторые из них стоит себе напомнить. Пачка антибактериальных салфеток или геля в сумке никому не помешает, в идеале же к «дорожному набору» неплохо бы добавить дезодорант, расчёску, ополаскиватель для полости рта и другие вещи, которые помогут избежать неприятных ситуаций. Пренебрежение правилами личной гигиены может не только стать причиной болезней, но и вызвать непонимание окружающих.



*Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой, с миром, будет действительно здоров.*



*Мы – за здоровый образ жизни!*



**Спасибо за внимание!**

