

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

1. ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА(НАРКОТИКИ)
2. КУРЕНИЕ
3. АЛКОГОЛЬ
4. СТРЕСС
5. НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
6. НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

7 правил ЗОЖ для школьников

1. «Организуя свой режим дня»
2. «Здоровый сон- залог здоровья»
3. «Больше двигайся»
4. «Питайся правильно»
5. «Береги зубы»
6. «Береги зрение»
7. «Не совершай плохих поступков – твори добро»



*Досуг и двигательная активность:
польза и необходимость развития
своего тела*

Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры крайне сложно переоценить. Движение вообще является одним из самых главных признаков жизни. Для подростков наличие физической активности означает повышение работоспособности.

Важность физической нагрузки чрезвычайно важна для нашей мыслительной деятельности. Так происходит, потому что наш мозг задействует в процессе умственной деятельности только 10% нервных клеток. Все остальные регулируют работу нашего тела. Для мыслительной деятельности исключительно важно, чтобы с периферии поступали сигналы-импульсы. Если головной мозг перестает получать такую стимуляцию, то его деятельность постепенно затухает и человек хочет спать. Из всего указанного следует вывод, что мышечное напряжение является одним из необходимых условий мыслительной деятельности.

Правильный рацион питания для подростков важен с многих точек зрения.

Нерегулярное питание у подростков возникает вследствие большой загруженности учебным процессом, недостатком времени. Проблема усугубляется тем, что с едой поступает недостаточный уровень микроэлементов. Правильное питание является основой полноценной умственной и физической деятельности, здоровья, работоспособности, продолжительность жизни

7 апреля Всемирный день здоровья

*Мы убеждены, что в здоровом теле –
здоровый дух!*



Адрес:
Белгородская область,
Белгородский район, с.Весёлая
Лопань, ул. Гагарина, д.2.
Телефон: [8 \(4722\) 38-28-26](tel:84722382826)
Сайт:
centmsr.ru



По вопросам, связанным с
организацией социокультурных
мероприятий обращаться к
социальному педагогу Мацневой Т.А.
педагогу-организатору Ковтун Ю.И.

ОГБУ «Реабилитационный центр для детей и
подростков с ограниченными возможностями
имени В.З.Гетманского»

**«Живи активно!
Живи позитивно!»**



**Белгородский район
с.Весёлая Лопань**