

Дистанционная беседа

Памятка по формированию навыков здоровьесберегающего поведения у подростков

«Семь секретов здоровья»

Автор: социальный педагог С.А.Самойленко

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».

Здоровье является залогом полноценной и счастливой жизни, способствует выполнению замыслов, планов, решению различных жизненных задач, личному счастью. Только здоровый человек может быть успешен и уверен в своем будущем.

Уважаемые родители, формирование здорового образа жизни должно начинаться с раннего возраста, для того чтобы у молодого человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Забота о здоровье не должна быть проблемой, забота о здоровье должна быть образом жизни. Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, мы сможем сохранить и укрепить здоровье наших детей. **Здоровые и красивые люди:**

Дышат правильно:

- проветривают комнату
- распахивают окна и впускают в квартиру больше света
- не вдыхают табачный дым
- следят за осанкой
- умеют дышать правильно
«Выпрямьтесь, положите вашу руку на ваш живот и выдохните так сильно, чтобы ваша рука это почувствовала; сделайте за 4 секунды глубокий вдох носом, затем задержите дыхание на 4 секунды на высоте вдоха и медленно выдохните через рот. Сделайте так 10 раз».

Пьют много чистой воды:

- не дают себе засохнуть, не ждут жажды
- не пьют энергетики
- перекусывают водой, а не едой

Едят еду...:

- 500г свежих овощей и фруктов в день
- орехи - ежедневно
- любят кашу
- забыли, где солонка
- знают, что чипсы и другой fastfood -это не еда
- знают, что хорошему завтраку мешает «хороший» ужин

Умеют отдыхать:

- ложатся спать до полуночи
- чтобы выспаться – ложатся раньше, а не спят дольше
- не воруют у себя ночной гормон молодости – мелатонин
- вовремя выключают свой гаджет

Владеют собой:

- свободны от алкоголя
- счастливы без наркотиков
- хранят себя от случайных связей

Знають, кому доверятись:

- гадалки, карты, гороскопы – не вариант
- без доверия нет истинной дружбы
- выбирают настоящих друзей
- ценят мудрость родителей

Любят движение:

- понимают, что мышцы созданы для движения
- бегают по утрам, делают зарядку
- занимаются в спортивных центрах

Одного мудреца спросили: «Что самое ценное в жизни – богатства, слава?» Мудрец ответил: «Ни то, ни другое не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее любого больного короля».

Уважаемые родители!

Помните, что ответственность за здоровье, физическое, психическое, духовное и нравственное развитие своих детей законодательством возложена полностью на Вас!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!

