

## Уважаемый друг!

«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого». (В. Путин)

Не один нормальный человек не хочет быть больным, каждый стремится прожить жизнь долго и счастливо.

По данным статистики, здоровье человека на 50% определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведет, на 20% - генетический фактор и наследственность, еще 20% составляют условия жизни (экология, климат, место жительства), 10% - здравоохранение.

Быть здоровым замечательно, но непросто. Это целая наука и одно из её направлений — формирование здорового образа жизни. Установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное - это модно!

Соблюдай 10 правил здорового образа жизни!

### БУДЬ МОДНЫМ!

1. **Занимайся физкультурой** 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.

### 2. **Соблюдай режим питания.**

Не передай, и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу, необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в животных жирах и сладостях.



3. **Не переутомляйся** умственной работой. Получай удовлетворение от учебной деятельности.



4. В свободное время занимайся творчеством. Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.

### 5. **Знай и соблюдай правила общения.**

- Доброжелательно относитесь к людям. (Чаще говори вежливые слова, говори всегда правду, ведь ложь не красит человека, не перебивай старших, не загрязняй свою речь нецензурными словами.)

– Прежде чем вступить в конфликтную ситуацию, подумай над тем, какой результат ты хочешь получить. – В конфликте признавай не только свои интересы, но и интересы другого человека.

Это позволит тебе сохранить в норме своё психическое здоровье. Помни!

Общение это ежедневный труд!

### 6. **Соблюдай режим сна и бодрствования.**

Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера, способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

### 7. **Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения.**

Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во время физического труда, занимаясь спортом,

при использовании спортивного инвентаря.

8. **Береги зрение.** Не проводи много времени у компьютера и телевизора!

9. **Занимайся закаливанием организма** и определи для себя способы, которые помогают победить простуду.



10. **Не позволяй другим**, тем, кто «прикидывается» твоим «многоопытным» другом **заманивать тебя в ловушку.** Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное, наркотические средства или психотропные вещества, их аналоги и другие одурманивающие вещества.

Если возникает неуютное чувство – не надо стесняться – твердо заяви о своём отношении к этому, скажи решительное и однозначное **НЕТ!!!**

**Не позволяй другим делать что – то против своей воли!**

**Сделать правильный выбор сложно, но это сделает тебя увереннее, сильнее и успешнее!**



Директор

Директор - Ольга Валерьевна Панферова

тел.: 8 (4872) 47-31-01

E-mail: [psycholog\\_centr@tularegion.org](mailto:psycholog_centr@tularegion.org)

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ

**"ВАЛЕОЦЕНТР",**

**"Территориальная городская психолого-медико-педагогическая комиссия №1"**

г. Тула, ул. Галкина, 17 тел. 8 (4872) 47-31-01

E-mail: [psycholog\\_centr@tularegion.org](mailto:psycholog_centr@tularegion.org)

**"ПРЕОБРАЖЕНИЕ",**

**"Территориальная городская психолого-медико-педагогическая комиссия №2"**

г. Тула, ул. Оружейная, 34-а

тел. 8 (4872) 65-67-26 E-mail:

[preobr@tularegion.org](mailto:preobr@tularegion.org)

тел. 8 (4872) 21-21-50 E-mail:

[gmpmk@tularegion.org](mailto:gmpmk@tularegion.org)

**"ДОВЕРИЕ"**

Тульская область, Ленинский район,

поселок Барсуки, ул. Чапаева, 8

НАШ САЙТ:

[psycentr.ru](http://psycentr.ru)

Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И  
СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»**  
30002, г. Тула, ул. Галкина, 17  
Тел. 47-31-01

## ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

