



**Здоровый образ жизни
имеет 7 основных «столпов»:**

- правильное,
сбалансированное
питание;
- физическая активность;
- гигиенический уход;
- соблюдение режима дня;
- укрепление иммунитета;
- эмоциональный настрой;
- отсутствие вредных
привычек.



Контакты:

Клюева Татьяна Николаевна, директор
ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»
Тел. 8(846)931-55-08
e-mail: rspc@samtel.ru

Никифорова Татьяна Юрьевна,
начальник отдела профилактики
деструктивного поведения обучающихся
ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»
Тел. 8(846)931-55-15, 8(929)710-70-71
e-mail: profnarko@inbox.ru

Адоевская Елена Викторовна
директор ГБУ ЦППМС м.р. Хворостянский
Тел. 8(84677) 9-26-37
e-mail: so_psicenter_hvr@samara.edu.ru
сайт: <http://gbu-hvorpsi.minobr63.ru>

Адрес организации: Самарская область,
с. Хворостянка, ул.Саморокова, д.56
Линькова Н.И. педагог-психолог
Телефон, Whats App, Viber: +79372320863

**ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»**

ГБУ ЦППМС м.р. Хворостянский



**Здоровый дух в здоровом теле —
вот краткое, но полное описание
счастливого состояния в этом
мире. (Джон Локк).**

*ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни(ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Здоровым быть-



**счастливы и
долго жить!**

Тест «Отношение к своему здоровью»

1. Я сплю не меньше 8 часов в день.
2. Обычно я ем 3–5 раз в день в одно и то же время.
3. Я много двигаюсь в течение дня (хожу пешком, занимаюсь спортом).
4. Я провожу за компьютером, телевизором (планшетом) меньше двух часов в день.
5. Я всегда одеваюсь по погоде.
6. У меня нет вредных привычек.
7. Я делаю ежедневную зарядку.
8. Я ем много фруктов и овощей.
9. Я всегда соблюдаю элементарные правила гигиены (чищу зубы 2 раза в день, мою руки перед едой).
10. Я редко злюсь, обижаюсь.

Посчитайте количество плюсов!

Результаты теста:

- 8 – 10 - Вы ответственно относитесь к своему здоровью.
5 – 7 - Вы внимательны к своему здоровью.
3 – 4 - Скорее всего вы вспоминаете о своём здоровье только когда заболеваете.
0 – 2 - Вы безответственны по отношению к своему здоровью.



Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья:

- ✓ Начинайте каждый день с чувством радости и поддерживайте это состояние в течение дня.
- ✓ Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
- ✓ Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
- ✓ Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.
- ✓ Питайтесь регулярно и разнообразно.
- ✓ Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.
- ✓ Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.
- ✓ Не передайте на ночь.
- ✓ Спите не менее 8-ми часов в сутки.
- ✓ Занимайтесь физическими упражнениями.
- ✓ Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.
- ✓ Любите свою душу и тело.
- ✓ Старайтесь окружить их комфортом.

