

Спорт и физические нагрузки

Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть. А бы этого не произошло, посещайте спортивные секции, упражняйтесь в тренажёрном зале или просто танцуйте.

Начинать свой день необходимо с утренней зарядки, которая поможет перейти от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу.

Посвятите зарядке 10-15 минут, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

Не забывайте про активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и проч. Физический труд, гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.

Позитивное отношение к жизни

На самом деле, вести ЗОЖ намного проще, чем можно подумать. Просто начните с малого. Давайте сами себе задание (встать вовремя, не забыть почистить зубы, поесть до выхода в школу, собраться и сделать уроки за 40 минут и др.) выполняйте их и планомерно формируйте новые полезные привычки.

МИНИСТЕРСТВО
ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ «МОНЧЕГОРСКИЙ
КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

(ГОАУСОН «Мончегорский КЦСОН»)
Отделение социальной реабилитации
детей-инвалидов

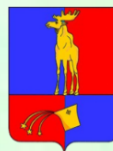
Российская Федерация, 184511,
Мурманская область,
г. Мончегорск,
улица Строительная, д.5
Тел./факс (815-36)7-27-35
m_kcson@mail.ru
Сайт учреждения:
www.monchkcson.ru

Буклет создан в рамках реализации
«Модели межведомственного сопровождения
детей-инвалидов, воспитывающихся на дому»
«Комплекса мер по развитию технологий,
альтернативных предоставлению услуг в
стационарной форме социального
обслуживания детям-инвалидам».



здоровый образ жизни

Технология «Фундамент здоровья»



Чувствуй добро, ищи добро, делай добро!

г. Мончегорск

Правильное питание

Правильное питание для детей – это залог крепкого иммунитета, хорошей успеваемости и здоровья.

Отсутствие сбалансированного полноценного питания может обернуться испорченным здоровьем. Поэтому нужно постараться есть полезные продукты. Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков.



Совет. Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз.

Режим дня

Режим дня — это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:

- ✚ Нормальная продолжительность сна (Школьник должен спать не менее 9-10,5 часов).
- ✚ Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.
- ✚ Соблюдение графика приёма пищи.
- ✚ Соблюдение баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе. (Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Через каждые 30-40 минут выполнения уроков, следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку).

Вы можете построить свой режим дня, посоветовавшись с родителями. Главное – найти в себе силы соблюдать этот режим!

Личная гигиена

Главное требование гигиены – держать тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов.

Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены:

1. Обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.
2. Регулярно мойте голову.
3. Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.
4. Принимайте душ или ванну 2 раза в день
5. Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.
6. Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.

Чистота - залог здоровья!

