

Памятка для обучающихся

«Выбор в твоих руках!»
в рамках Антинаркотического месячника



«У каждого человека есть свобода выбора. И выбор этот должен быть разумен. Выбор существует ежедневно, сиюминутно. Равный по своей серьезности, неодинаковый по своим последствиям. Шагнуть или не шагнуть? Промолчать или ответить? Да или нет? Куда пойти учиться? Как жить? Что делать?» Это зависит от многих обстоятельств, но главное — от вас самих, от умения выбрать правильные решения.

Роберт Рождественский

03 июня 2020 г.

Как сохранить здоровье?

1. Отдавайте предпочтение фруктам и овощам. Здоровое питание обязательно должно включать в себя витамины и питательные вещества. Добавьте в свой рацион постное мясо, нежирные молочные и цельнозерновые продукты. Необходимо совмещать некоторые продукты, при этом рацион должен оставаться сбалансированным.

Роспотребнадзор не регулирует то, что пишут на продуктах. Такие слова и фразы, как «натуральный продукт», «без добавок», и «экологически чистый продукт» - заявления производителя.

2. Пейте больше воды. Вода – чудесный дар нашей природы. Она позволяет избежать обезвоживания и поддерживать практически все системы организма, включая кожу, волосы, ногти, внутренние органы и даже ваш мозг.

3. Ведите здоровый образ жизни. Специалисты рекомендуют уделять умеренной физической активности 150 минут в неделю.

4. Приобретите хобби. Постоянная загруженность работой и отсутствие развлечений делают нас грустными и нездоровыми. Так что отложите в сторону работу и сделайте то, что вам нравится. И жизнь обретет новые краски.

5. Выделяйте время в течение дня и посвящайте его себе. Будь то медитации, чтение, танцы или простая прогулка, делайте то, что вам нравится и наслаждайтесь. Вы этого заслужили!

6. Проявляйте активность. Иногда трудно уделить время на тренировку из-за большого количества учёбы, работы и т.д. Даже если вы выделите на упражнения всего две минут, в итоге они сложатся в часы, если вы будете выполнять их каждый день.

7. Мысленно стимулируйте себя. Мозг, как и мышцы, нужно тренировать. Если проводить за просмотром телевизионных программ день за днем, он атрофируется и станет ленивым. Но если держать его в напряжении, он будет оставаться свежим. Выключите телевизор и компьютер, если вы готовы бросить себе вызов. Может, стоит сыграть в шахматы?

8. Снимайте стресс. Из-за больших нагрузок люди едят больше и спят меньше, и, как правило, становятся менее здоровыми в целом. А повышенный уровень гормонов стресса влияет почти на все!

9. Высыпайтесь. Когда мы не высыпаемся, вся наша жизнь страдает от этого. Мы не можем сосредоточиться, мы не можем сконцентрировать внимание, мы едим больше, наши гормоны не в порядке и так далее. Спать необходимо около 8 часов, но для полноценного отдыха может понадобиться 7 или 9 часов, в зависимости от потребностей вашего организма.

10. Расставьте приоритеты в общественной жизни. Общение необходимо нам как дыхание. Когда мы не получаем его в полной мере, наши умственные способности начинают страдать, и мы начинаем терять нашу хватку к жизни. Так что всегда находите время для своих друзей, родных! Когда человек чувствует себя неотъемлемой частью общества, все становится на свои места.

11. Выходите из зоны собственного комфорта. Чтобы поддерживать свой разум и тело, делайте то, что вы никогда не делали раньше. Займитесь спортом, которым вы никогда не занимались. Проявите творческий подход, если вы еще не проявили его за последние годы. Найдите себе увлечение, которое вас всегда интересовало, но вам никогда не удавалось *выкроить для него время*. Когда увидите результат, вы будете чувствовать себя хорошо.

Здоровье - это твой личный ответственный выбор

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Не будь жертвой психоактивных веществ! Развивай свой ум, интеллект.

Тренируй естественные защитные силы организма.

Не разрушай своё здоровье и жизнь!

Всё в твоих руках

Восточная притча

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— *Всё в твоих руках.*



Материал подготовили: Пидыбаева М.С., педагог-психолог