Полезные привычки помогают сохранить и укрепить здоровье, но полезные привычки могут только тогда стать действительно привычками, когда они будут выполняться каждую неделю изо дня в день.

Для того чтобы ты был здоров, необходимо заботиться о здоровье близких. Твоим родителям приходится много работать, выполнять разную домашнюю работу и т.д., им тоже нужен отдых.

Дай возможность своим родителям сходить в кино, в гости и т.д.

 Не мешай и не капризничай, когда кто-то из родителей занят своим любимым делом.

Чтобы у твоих близких было время для игры с тобой, предлагай свою помощь в выполнении домашних дел.



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Центр творческого развития и гуманитарного образования имени Геннадия Неунывахина

Психолого-педагогическая медико-социальная служба



**КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ**

*памятка для детей*

Мыски 2014

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Здоровье помогает воплощать в жизнь наши желания и мечты. Здоровому человеку по плечу любая работа. Здоровый человек часто улыбается, даря окружающим хорошее настроение, общаться с таким человеком всегда приятно.

Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.

**Что такое отдых?**

Человек обязательно должен отдыхать, так устроен наш организм. Но неправильно считать, что отдыхом может стать только неподвижное состояние. Снять усталость и дать человеку ощущение отдыха можно и с помощью смены деятельности. Чтобы правильно организовать свой день и при этом не переутомить организм, необходимо учитывать правило чередования разных видов деятельности.

**1.Сон-бодрствование, прыгать-сидеть, читать-ходить, учить уроки –**

**играть с приятелем и т. д.**

Умение отвлечься, сменить деятельность очень важно для хорошего самочувствия и настроения, а самое главное сохранения здоровья.

**2. Увлечение - самый лучший отдых.**

Отдых будет полезным, если его правильно организовать, тогда и скука отступает, и появляется интерес к разной деятельности. Именно любимые занятия способны лучше всего помочь человеку отдохнуть, переключиться, получить удовольствие. Люди, у которых есть такие занятия, могут эффективно организовать свой день, сохраняя при этом свое здоровье.

 А какие любимые занятия у тебя?

**3.Полезная привычка – сохранять здоровье.**

|  |  |
| --- | --- |
| *Полезно для человека* | *Вредно для человека* |
| * Соблюдать режим дня;
* Соблюдать гигиену;
* Правильно и регулярно питаться;
* Заниматься спортом;
* Вовремя и самостоятельно делать уроки;
* Бывать на свежем воздухе;
* Делать утреннюю зарядку;
* следить за чистотой своей одежды и своего жилища;
* слушать своих родителей и близких людей;
* посещать кружки;
* закаляться;
* читать книги;
* уметь вести себя в общественных местах и коллективе.
 | * Прогуливать уроки в школе;
* Грубить и не уважать старших;
* Много сидеть у телевизора или у компьютера;
* Гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни;
* Пробовать незнакомые вещества и продукты;
* Есть много сладкого;
* Грызть ногти;
* Курить;
* Драться;
* Кричать в общественных местах;
* Брать без разрешения вещи.
 |