

ПРИВЫЧКИ ЗОЖ



Что нужно для ЗОЖ:



Слагаемые здоровья

- Режим (clock icon)
- Правильное питание (fruit plate icon)
- Сон (bed icon)
- Хорошее настроение (woman icon)
- Свежий воздух (tree icon)
- Занятие спортом (people exercising icon)

Социальные иконки: закладки, комментарии, меню.





ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ

Профилактика заболеваний


- Не забывай проветривать комнату
- Чаще мой руки
- Закаляйся
- Занимайся спортом
- Одевайся по погоде
- Пользуйся индивидуальной посудой
- Мой фрукты и овощи перед едой
- Ежедневно ешь овощи и фрукты
- Чисти зубы 2 раза в день

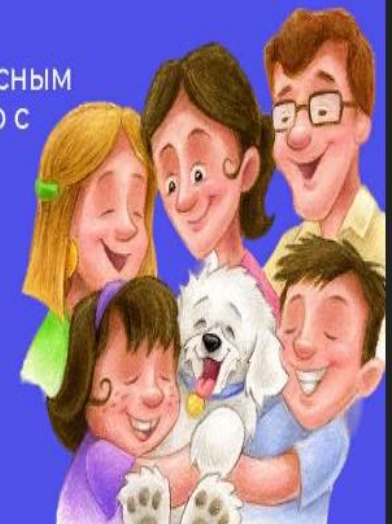




ПРАВИЛА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

1. Находите время для расслабления в течение дня.
2. Постарайтесь полноценно отдыхать. Спите не менее 7-8 часов.
3. Сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни.
4. Уделяйте время интересным для вас занятиям, общению с близкими людьми.

 **Служба
здоровья**



ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК



1



Сжать и разжать кулак, раскрывая ладонь как можно сильнее (10 раз)



2



Сжать кулаки и вращать запястьями в одну и в другую (10 раз в каждую сторону)



4



Соединить руки в замок и выпрямить пальцы. Выгнуть пальцы вниз, выводя запястье вверх (10 раз)



3

Соединить ладони, отвести все пальцы дальше назад – 5 секунд. Скрестить пальцы, сжимая их – 5 секунд



5



Соединять подушечкой большого пальца с подушечками остальных пальцев поочередно (30 секунд на каждый палец)

6

Соединить руки ладонями перед грудью. Медленно опускать кисти ниже уровня талии и вернуть в исходное положение (10 раз)



Гимнастика для глаз при работе за компьютером

1

Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз



2

Попеременно фокусируйтесь на предметах, расположенных вдали и вблизи



4

Упражнение «Восьмерка»: рисуем глазами горизонтальную «восьмерку». Сначала обводим ее в одном направлении несколько раз, затем в другом



3

Упражнение «Диагональ»: голова расположена прямо. Плавно переводим взгляд по следующей траектории: нижний левый угол – верхний правый угол, нижний правый угол – верхний левый угол. Повторяем 4-5 раз

5

Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза

