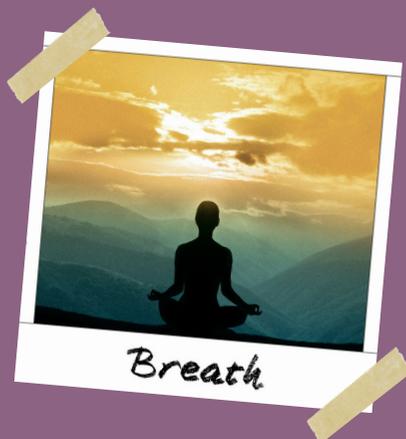


# МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Ментальное здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с повседневными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

## СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ:

- Проявляй любовь к себе.
- Говори о себе только в позитивном ключе. Будь к себе добр и верь в свои силы.
- Чувствуй свои желания и потребности.
- Утоляй «аппетит» – исполняй желания!
- Четко выражай свои эмоции.
- Делись своими эмоциями с близкими и направляй их в нужное русло.
- Решай проблемы по их поступлению.
- Если ты можешь решить проблему сейчас – сделай это!
- Попробуй сходить к психологу.
- Возможно, ты узнаешь много нового о себе и решишь свои проблемы.



## ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



Г.ВОЛГОГРАД

УЛ.РЕСПУБЛИКАНСКАЯ 5



89.VOLGOGRAD.SCHOOL.RU



@SCHOOL\_89\_VOLGOGRAD



@SCHOOL\_CLUB89



# #МОЛОДЕЖЬЗА ЗОЖ



#МОУСШ89ЗАЗОЖ

# ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

ЗОЖ, или здоровый образ жизни, является невероятно важной составляющей жизни. Он складывается из многих факторов, таких как питание, спорт, личная гигиена, комфортный распорядок дня, и, конечно, ментальное здоровье.

## СПОРТ

Спорт – это ещё одно из важнейших составляющих здорового образа жизни. Занимаясь спортом, человек по-настоящему начинает жить! Он начинает чувствовать силу своего тела, свое сердцебиение и связь с миром, в котором живёт.

Занимаясь спортом, вы получаете массу преимуществ:

- Крепкий иммунитет;
- Здоровое, сильное тело;
- Хорошее настроение;
- Красоту и долголетие.



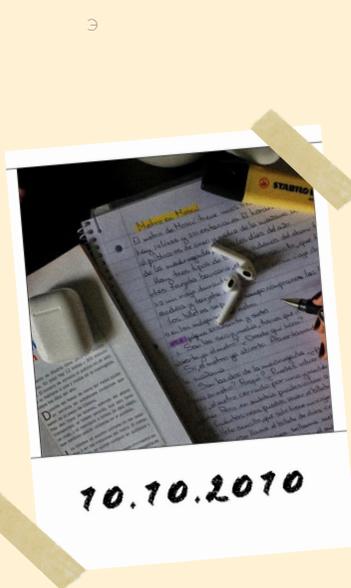
Спорт делает человека сильнее не только физически, но и морально, закаляя его характер и развивая в нем такие навыки, как стремление и упорство.

#МОЛОДЕЖЬЗАЗОЖ

# РАСПОРЯДОК ДНЯ

## КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ НЕХВАТКИ ВРЕМЕНИ?

- В первую очередь, запиши те цели, которые ты поставил перед собой. Порой недостаточно их просто осознать. Повесь этот список себе на стену, холодильник, поставь его на обои: так ты будешь помнить о том, что для тебя важно и чего ты хочешь достичь
- Заведи ежедневник и записывай каждый вечер наиболее важные дела, которые тебе предстоит выполнить. Перечисли от наиболее важных до наименее значимых дел.
- Если тебе необходимо сконцентрироваться на чём-то, можешь попробовать технику помидора (**pomodoro technique**), а также воспользоваться сервисами, где ты сможешь в онлайн-формате учиться совместно с другими людьми.



#ЗОЖЭТОМОДНО

# ПИТАНИЕ

Питание – это то, чему люди зачастую не уделяют должного внимания. Несомненно, в каждом продукте есть своя польза, поэтому нет необходимости ограничивать свой рацион слишком сильно. Единственное, что следовало бы сократить в питании – это различные полуфабрикаты и **fast-food**, так как в этой пище очень много консервантов и усилителей вкуса.



## МИФЫ О ЗОЖ

### ЗОЖ - ЭТО ДОРОГО

В этом нас пытаются убедить производители низкокалорийной продукции. На самом деле, себестоимость продуктов не является дорогостоящей, все зависит от желания и приложенных усилий человека. Платим мы не за особую полезность, а всего лишь за экономию времени.

### ЗОЖ - ЭТО ДИЕТА

Здоровое питание содержит в себе все необходимые для организма питательные вещества. ЗОЖ подразумевает под собой полноценный рацион, каждый сможет найти для себя любимые продукты.

### ЗОЖ - ЭТО ТЯЖЕЛО

Начинать всегда сложно. Если в начале вы проявите силу воли, в будущем это поможет сделать вам ЗОЖ своим образом жизни

#МОУСШ89ЗАЗОЖ