

# Будь здоров без докторов!

Памятка для школьника  
о здоровом образе жизни



Оренбургское президентское  
кадетское училище



Памятка разработана творческим коллективом кадет и педагогов Оренбургского президентского кадетского училища при поддержке Общественного совета, Совета ветеранов и Следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Оренбургской области.



## **ЗДОРОВЬЕ – БЕСЦЕННЫЙ ДАР ПРИРОДЫ**

Здоровье в Уставе Всемирной организации здравоохранения определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни немыслим без гигиенического мировоззрения и гигиенической культуры. Можно без преувеличения сказать, что культура человека начинается, прежде всего, с поддержания чистоты тела и жилища.

Учёные установили, что здоровье на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% – от наследственных факторов, на 20% от экологии и на 50% – от самого человека.

Целью здорового образа жизни является профилактика заболеваний и укрепление физического и психического состояния организма. Чтобы добиться хороших результатов в этом направлении, нужно приложить немало усилий.

Кадеты и преподаватели Оренбургского президентского кадетского училища, создали этот проект для того, чтобы ты мог получить максимум бесплатной информации о здоровом образе жизни, и избавиться от необходимости посещения врачей на долгие годы.

Но если ты все-таки заболел, помни, что информация из сети Интернет и помощь друга не заменят врача. Обязательно обратись к специалисту!

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ХОРОШО УЧИТЬСЯ, БЫТЬ ЛОВКИМ И УМЕЛЫМ, ДОБИТЬСЯ УСПЕХОВ ВО ВСЕХ ДЕЛАХ, ЗАПОМНИ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ**



Бекенов Азат ведущий спортсмен Оренбургского президентского кадетского училища, победитель Первенства Вооруженных Сил Российской Федерации по борьбе самбо, призер олимпиад по физике и математике.

- Дружба со спортом и здоровый образ жизни помогают мне быть всегда бодрым, жизнерадостным и активным - в жизни, учебе и спорте. Хочу поделиться с тобой несложными правилами здорового образа жизни. Делай, как я, и добивайся во всем успехов!

**ПРАВИЛО №1**

**ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО!**



- Древние целители считали, что в начале была... пища! Гиппократ, отец медицины, настаивал на том, что еда должна быть нашим лекарством, а не лекарство едой. Он просто потерял бы дар речи, попав в современный супермаркет и увидев продукты быстрого приготовления, с длительным сроком хранения и химическими составляющими вкуса. Невозможно построить крепкий дом из некачественного кирпича. Невозможно иметь



крепкое тело, питаюсь чем попало, следуя только принципу: «Я так хочу!». Не забывай, что основа долголетия в том, насколько правильно ты питаешься сейчас, когда растешь.



### **Ты то, что ты ешь!**

*Примерно 65% рациона должны составлять каши, хлеб, овощи и фрукты. 30% - мясные и молочные продукты и всего 5% - сладости и жиры. Продукты должны быть свежими, а питание сезонным: весной и летом больше растительной пищи, а зимой - богатой белками и жирами. Ежедневно надо выпивать около двух литров воды.*

## **ПРАВИЛО №2 БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ!**



- Ты много времени проводишь за компьютерными играми, почти не бываешь на улице и постоянно чувствуешь усталость? Ты заболел! И болезнь эта называется гиподинамией. Но если не хочешь состариться раньше времени, претворить в жизнь все планы, немедленно начинай двигаться! Все живое в мире – это движение. Как только оно останавливается – прекращается жизнь.



## ПРАВИЛО №5

# ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

- Хорошо, если привычки помогают тебе жить. Те же, которые, наоборот, сковывают, делают зависимым от них, не дают развиваться - это вред.

Начни заниматься спортом и попадешь совсем в другое общество – здоровых, сильных, общительных и талантливых.

Хочешь быть таким? Не поддавайся вредным привычкам!



**Посеешь привычку - пожнешь характер.**

*Здоровый образ жизни абсолютно не совместим с курением, употреблением алкоголя и тем более наркотиками.*



## ПРАВИЛО №6

# ДАРИ ДОБРО!

- Для меня доброе дело - это стараться кому-то помочь: словом, делом, просто поддержкой. Совершай хорошие поступки

каждый день и не ради славы, а от чистого сердца, для того, чтобы окружающим стало лучше, комфортнее.

Больших добрых дел я еще не успел совершить. Но те, что делаю ежедневно, - делаю от души. Помогаю товарищам в учебе, во всем стараюсь слушаться родителей, преподавателей, воспитателей. Все это маленькие, но добрые поступки.

Наше Оренбургское президентское кадетское училище каждый год проводит благотворительную акцию «Дари добро!». Она заключается в том, что мы дарим детям-сиротам, больным - добро, помощь и поддержку.

*Доброе дело – это и улыбка, и теплое слово, сказанное знакомому и незнакомому. Стань добрее сам, улыбнись первым, и тебе ответят тем же.*

*«Если добрый ты - это хорошо, а когда наоборот - плохо», - так поётся в известной песенке кота Леопольда.*





- Я знаю, что нужно относиться к другим так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе.

Уважение к старшим является одной из самых важных добродетелей. Именно из уважения вытекают хорошие поступки и деяния. Руководствуясь огромным опытом предшествующих поколений, ты оберегаешь себя от множества проблем и сложных ситуаций.

Совсем не трудно уступить место в автобусе, подать руку, помочь пожилым и старшим, вежливо обратиться с просьбой и поблагодарить в ответ.

Уважение к старшим — неписанный закон жизни, который я стараюсь соблюдать. Наши родители, соседи, знакомые семьи, преподаватели и другие взрослые, знают, как лучше сделать и правильно поступить, ведь их опыт, накопленный в результате ошибок и открытий, — бесценное наследие и достояние.

Даже если ты не во всем с ними согласен, надо проявлять сдержанность и уважение. С раннего детства я знаю, что нельзя перебивать взрослых, а надо спокойно выслушивать и обращаться на «Вы».





# МЫСЛИ ПОЗИТИВНО!



- У всех бывает плохое настроение, оно усиливается усталостью. А усталость бывает причиной плохого настроения. Получается замкнутый круг.

Вместо того, чтобы злиться, вспомни, что приносит радость и улыбку? Позитивный настрой на день собирается из приятных мелочей, как конструктор, поэтому сам по крупицам создавай свое хорошее настроение.

Старайся чаще слушать любимую веселую музыку - это лучшее лекарство от плохого расположения духа. Соблюдай режим дня. Ложись и вставай в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим. Будь психологически уравновешен. Не нервничай, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Так что находи во всем положительные моменты. Занимайся любимым делом, с удовольствием ходи на учебу.

*Смейся и улыбайся! Ведь улыбка не только делает нас располагающими к доверию и привлекательными, но и способствует хорошему самочувствию. Смех вырабатывает в организме эндорфины – гормоны счастья.*

*Общайся! Как можно больше и чаще – с людьми и с животными. Это залог хорошего настроения и прекрасного расположения духа.*

*Преодолевай свои страхи! Сделай то, что непривычно или страшно, и ты почувствуешь себя гораздо лучше.*

*Не бойся неудач, а преодолевай их! И будь счастливым!*



Здоровый образ жизни – это то, как человек строит свой день, распределяет время на работу и отдых, как и когда питается, чем занимается в свободное время, уделяет ли время физическим нагрузкам, достаточно ли спит.

Придерживаясь правильного образа жизни, мы становимся более энергичными, подвижными и жизнерадостными!





**Оренбург, 2020**