



Экспресс-зарядка «Интеллект тела»



✓ «Пьем воду осознанно».

Пейте маленькими глотками,
чувствуя температуру воды, её вкус.
Можно задержать воду во рту,
чтобы почувствовать какую воду вы
пьете.

✓ «Активация мозга».

Массируем точки, которые
располагаются справа и слева под
ключицами, между первым и
вторым ребром.

✓ «Активность».

Шагать соединяя локоть и колено
противоположных рук и ног.
Плечи расправлены. Поднимаем
правое колено и касаемся локтя
левой руки, который идет
навстречу. Страйтесь делать это на
уровне пупка или выше.

✓ «Многогранность» .

Поднимаем левую руку, а правой
рукой ловим сзади свою пятку на

поднятой левой ноге. Потом
поднимаем правую руку и ловим
левой рукой пятку правой ноги.
✓ «Позитивность».
Стоя начинаем перекрещивать
ноги: перекрест ног на уровне
коленей. Стопы плотно пережаты к
полу, спина прямая. Вытянули
руки вперед, опускаем их
большими пальцами вниз и делаем
захваты. Правую руку заносим
наверх и объединяем в замок с
левой рукой. Выворачиваем этот
замок через низ и располагаем на
уровне груди. Держим замок на
средней линии тела и тем самым
интегрируем правое и левое
полушария. Восстанавливаем
дыхание. Выстраиваем дыхание
следующим образом: на вдохе язык
идет наверх, к небу и плотно
прижимается, на выдохе
опускается в исходное положение.
Так сделать 3-5 дыхательных
циклов.

**ФГБПОУ
«ЭЛЕКТРОСТАЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ФМБА России»**



**«Правила
здорового образа жизни»
для детей-инвалидов и
лиц с ОВЗ с somатическими
нарушениями**

Разработали: Гайдай Т.С.,
Горбунова А.П.

Электросталь – 2023г.



Здоровый образ жизни по определению ВОЗ (Всемирной организации

здоровья) – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Иными словами, чтобы вести здоровый образ жизни, человек сам должен сознательно привносить в свою жизнь разумные формы личного поведения, самостоятельно защищать себя от неблагоприятных воздействий.

Правила здорового образа жизни:

✓ *Плодотворный труд.* А в период студенчества – это обучение. Интерес к новым знаниям, науке, выбранной сфере деятельности в дальнейшем открывает перспективы профессионального и финансового благополучия.

✓ *Активная жизненная позиция.* Период обучения в колледже – это возможность быть включенным в активную социальную жизнь, время для научной и творческой самореализации. Например, стать частью команды РДДМ «Движение Первых». Будьте открыты для новых возможностей!

✓ *Оптимальный режим*

труда и отдыха – это рациональное использование времени, организованность и целеустремленность.

✓ *Исключение вредных привычек.* Не только курение и спиртные напитки, но и «вредная еда» (фастфуд, энергетические и газированные напитки) истощают нервную систему, снижают мыслительную деятельность.

✓ *Соблюдение режима питания, сбалансированное питание.* Важно соблюдать диету, которую назначил лечащий врач.

✓ *Соблюдение личной гигиены* способствует формированию адекватного самоощущения, даёт возможность комфортного общения с другими людьми.