

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Волонтеры
медики



РОПНИЗ

поколение
ZOIII

Это состояние **эмоционального благополучия** и **стабильности каждого члена семьи**. Оно включает в себя умение выражать и управлять своими эмоциями, вести эффективную коммуникацию, способность решать конфликты конструктивно и поддерживать друг друга в трудные времена.

Борьба со стрессом

- Соблюдение режима дня для контроля над происходящим в твоей жизни
- Общение с близкими, которые поддержат в трудную минуту
- Фильтрация поступающей информации и не бойся говорить «Нет»

Коммуникация с близкими

- Обмен новостями
- Совместное времяпрепровождение
- Выражение чувств и эмоций
- Обмен заботой и поддержкой и другое

Здоровый образ жизни

- Физические нагрузки, которые снижают уровень тревожности и помогают с повседневными стрессовыми ситуациями
- Здоровое питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми питательными веществами для борьбы со стрессом
- Режим сна, который восстанавливает организм и способствует устранению негативных последствий стресса

КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

**ВНИМАТЕЛЬНО ВЫСЛУШАЙ ЧЕЛОВЕКА,
ДАЙ ЕМУ ВЫГОВОРИТЬСЯ**

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ КРИТИКУЙ
ЭМОЦИИ И МЫСЛИ ЧЕЛОВЕКА**

**СПРОСИ, НУЖЕН ЛИ ЕМУ СОВЕТ
ИЛИ ПРОСТО СОЧУВСТВИЕ**

**НЕ ПРЕУМЕНЬШАЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ
ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Волонтеры
медики



РОПНИЗ

ПОКОЛЕНИЕ
ЗОЖИИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ — это любое движение нашего тела, которое расходует энергию. Это могут привычные действия, прогулки или работа по дому, или специальные спортивные игры и упражнения. Для нашего здоровья полезна как умеренная, так и интенсивная активность

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

умеренная активность

- Пешие прогулки
- Катание на коньках или роликах
- Подъем по лестнице пешком

интенсивная активность

- Занятия аэробикой
- Ходьба на лыжах
- Бег



Дети

Не менее 60 минут в день умеренной физической активности

- езда на велосипеде
- катание на скейтборде
- прогулки быстрым шагом

140 минут в неделю интенсивной физической нагрузки

- активный бег
- спортивные игры
- прыжки через скакалку



Взрослые

Не менее 150 минут в неделю умеренной физической активности

- прогулки с близкими
- работа по дому
- подъем по лестнице

140 минут в неделю интенсивной физической нагрузки

- активный бег
- спортивные игры
- плавание



Старшее поколение

Не менее 150 минут в неделю умеренной физической активности

- прогулки с близкими
- работа по дому
- подъем по лестнице

Особое внимание стоит уделить упражнениям на поддержание равновесия и суставной гимнастике!

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ?

Чередовать любимые виды спорта членов семьи

Составить расписание занятий на неделю

Сделать «журнал достижений» для каждого члена семьи

Поддерживать и хвалить всех членов семьи за достижения в тренировках

ТРЕКЕР ТВОЕЙ ЕЖЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ

Данный трекер поможет тебе и твоим близким не забывать о ежедневной физической активности. Выбирай занятие на день, выполняй его и закрашивай его значок в трекере.



Моя здоровая неделя с семьей



Волонтеры
медики



РОПНИЗ поколение
Z0111

Заполни расписание своей недели.

Данный трекер поможет тебе не забыть о самом важном:
о твоём здоровье и здоровье твоей семьи и близких

ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТВОЕЙ ЗОЖ НЕДЕЛИ



Сон
7-8 часов



Вода
(30 мл*кг
веса в сутки)



Здоровая еда
(3 основных приема пищи,
2 перекуса. Не менее 400 гр.
овощей и фруктов)



Спорт
(Физическая
активность
не менее 150-300
минут в неделю)



**Прохождение
диспансеризации
и ПМО**



**Общение
с семьей**



Друзья



Хобби



**Достижение
целей**



**Общение
с природой**

ПОЛЕЗНЫЕ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



**Совместный пикник
на природе**

Позволит разнообразить
привычные будни и открыть для
себя новые интересные места



**Игры на свежем
воздухе**

Объединяют членов семьи
и развивают их силу и ловкость



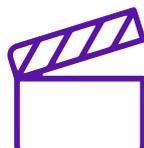
**Приготовление
здорового завтрака**

Дают возможность начать
день с чего-нибудь вкусного
и полезного



**Общие хобби
и увлечения**

Позволяют делиться своими
интересами с близкими



**Посещение кино
или театра**

Расширяют кругозор всех
членов семьи

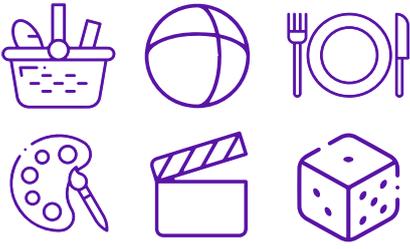


Вечер настольных игр

Развивают логику, смекалку
и позволяют с пользой провести
воскресный вечер

Отмечай в этом расписании свои планы на день и выбирай активности, которые ты попробуешь со своей семьей и близкими

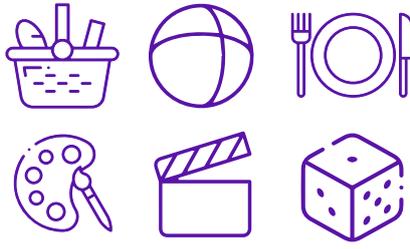
ПОНЕДЕЛЬНИК



Время: Дело:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

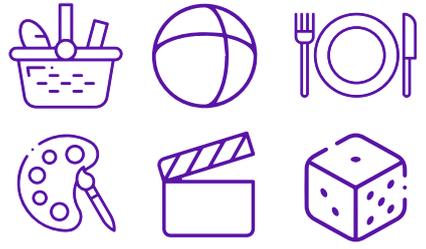
ВТОРНИК



Время: Дело:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

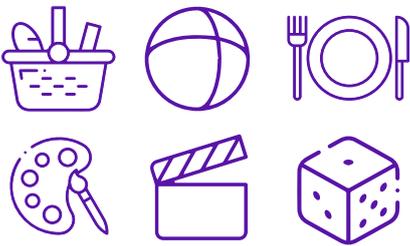
СРЕДА



Время: Дело:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

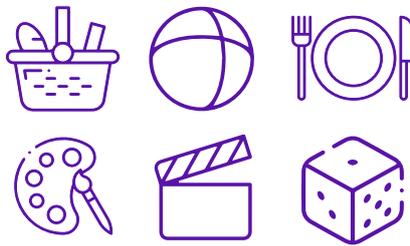
ЧЕТВЕРГ



Время: Дело:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

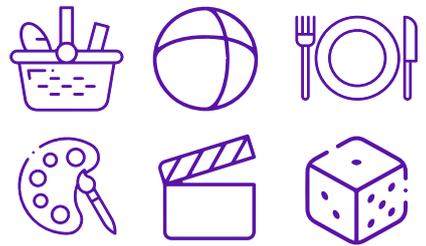
ПЯТНИЦА



Время: Дело:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

СУББОТА



Время: Дело:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

ВОСКРЕСЕНЬЕ



Время: Дело:

| | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |