

Наступает осень и сезонные холода. Давайте подготовимся к важному времени года!

Осень – сложный период для нашего здоровья. Наступление холодов, увядание красок, сокращение светового дня приводят к изменениям в самочувствии: мы можем столкнуться с респираторными вирусными заболеваниями, обострением хронических болезней, упадком сил, апатией и даже депрессией. Да и потом, зимой, которая на Урале длится порой до самого мая, тяжело справиться с плохим настроением и обострением недугов.



КАК СОХРАНИТЬ ТЕЛЕСНОЕ И МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ В ПЛОХУЮ ПОГОДУ? ☺

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ☞ Увеличьте время для занятий, которые приносят вам удовольствие, таких как чтение, творчество, спорт.
- ☞ Общайтесь с друзьями и семьей, в группах по интересам, не откладывайте встречи из-за непогоды.
- ☞ Составляйте и выполняйте долгосрочные планы на всю осень или зиму, а также краткосрочные — на неделю, на день, чтобы у вас были цели и интересные занятия впереди.
- ☞ Старайтесь концентрироваться на позитивных аспектах осени или зимы: красивых пейзажах, уютных вечерах, возможности освоить что-то новое.
- ☞ Используйте лампы, имитирующие солнечный свет, применяйте техники медитации и релаксации, чтобы снизить стресс и тревогу.
- ☞ При необходимости обращайтесь к врачам. Если испытываете проблемы с психическим здоровьем, запишитесь на прием к психотерапевту, психиатру или позвоните на круглосуточную горячую линию: 8-800-300-11-00. Для жителей Свердловской области звонок бесплатный.

Школьные обеды — это не просто еда, а уютный мирок и увлекательный период для

Здоровые дети в начале учебного года: что важно учесть?

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

- Пройдите осмотр у педиатра, посетите окулиста, стоматолога, ортопеда.
- Вакцинируйтесь против гриппа: желательно в начале-середине сентября.
- Соблюдайте правила личной гигиены: регулярное мытье рук, ежедневный душ и поддержание чистоты одежды.
- Обращайте внимание на воду, которую пьет ребенок в школе. Она должна быть либо бутилированной, либо из разрешенных источников.
- Проветривайте помещения, в том числе перед сном.
- Придерживайтесь сбалансированного питания. Обеспечивайте ребенка разнообразным рационом, богатым витаминами и минералами.
- Одевайте ребенка по погоде, чтобы избежать перегрева или переохлаждения.
- Занимайтесь легкими закаливающими процедурами: это поможет укрепить иммунитет и повысить устойчивость к заболеваниям.

**ЕСЛИ БЕДА УЖЕ СЛУЧИЛАСЬ: ТЕЛЕФОНЫ
ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:**
**Областной круглосуточный бесплатный телефон экстренной
психологической помощи для взрослых: 8-800-300-11-00**
**Областной круглосуточный бесплатный телефон экстренной
психологической помощи для детей и подростков:
8-800-300-83-83**