Шкідники здоров’я

- Алкоголь
- Тютюнопаління
- Наркотики
- Лінь
- Страх
- Агресія
- Злість
- Заздрість

Наша адреса:

м. Коростень
вул. Пролетарська , 3

Режим роботи:
понеділок -п’ятниця 08.00-17.00
12.00-13.00- обідня перерва

Контактні телефони:
(04142) - 4-51-00 - директор
(04142) - 2-23-60 - секретар
(04142) -2 31 -38 - бухгалтер
(04142) - 2-23-64 –заст. директора, психолог;
(04142) - 2-23-66 – психологічна служба
(04142) - 5 -86-62 – координатор міжнародних програм та проектів

E-mail : csprnaseleniya@ukr.net

Центр соціально-психологічної реабілітації населення та його інформування з питань подолання наслідків Чорнобильської катастрофи

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Коростень—2016

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Коли ти знаєш, ХТО ТИ
Коли ти знаєш, КУДИ ТИ ЙДЕШ,
Коли ти знаєш, ЧИМ ЗАЙМАЄШСЯ,
Коли ти наповнений ЕНЕРГІЄЮ
-ТИ ЩАСЛИВИЙ В КОЖНУ ХВИЛИНУСВОГО ЖИТТЯ

Після повернення додому з АТО у чоловіків змінюється світогляд. Багато з них в пошуках роботи , сенсу майбутнього , адаптування до нових умов. Жити як раніше вони вже не можуть, а жити по-новому не всі знають як .

Ідея проекту.

Головне не втратити себе .
Жити сьогоденням, плануючи майбутнє , зробивши позитивні висновки з минулого.

Рухова активність і здоров'я

Стан здоров'я людини складається:
50%- від способу життя;
20%- від навколишнього середовища;
20%- від генотипу;
10%- від рівня розвитку охорони здоров'я в країні.

-Робота, яка приносить матеріальне і моральне задоволення
-Правильно і вміло організоване дозвілля
- Саморозвиток
-Задоволення від спілкування з дітьми і їх виховання

Відповідальність за себе-перед собою

Сфери відповідальності:
- фізична сфера (тіло, здоров'я)
- емоційна (не шкідливі-позитивні та шкідливі - негативні)
- моральна/духовна (мої рішення, вибір цінностей)
- інтелектуальна (освіта)
- психологічна (саморозвиток, самовдосконалення)
- соціальна (матеріальний рівень,престиж,ім'я)
- професійна (знання, уміння, навики)
- екологічна (екологія душі –екологія сім'ї - екологія миру)

Умови підтримки життєвої активності

- *Висока рухова активність, але без примушення.*
- *Терморегуляція*
- *Збалансоване харчування*
- *Шкідливі звички*
- *Психологічний клімат в сім'ї, в колективі, в суспільстві*

Психофізіологічна саморегуляція

- Вміння управляти собою,своїм станом. Прийоми саморегуляції:
  -Аутогенні (направлені собою на себе)
  -Фізичні (заняття спортом)
- Опис на папері травмуючих подій
- Поділитися з кимось, проговорити
- Негативні емоції в позитивні
- *та інші*