Kauno Stepono Dariaus ir Stasio Girėno gimnazija

**100 patarimų gerai fizinei ir emocinei sveikatai**

(išbandykite bent pusę – jausitės daug geriau ☺)

Narvydo patarimai:

1. Rytą pradėk nuo mankštos;
2. Dieną užbaik su mankšta;
3. Vėdink patalpas, kur būni;
4. Grūdinkis rytais po vėsiu dušu;
5. Nerūkyk ir nevartok kitų svaigių medžiagų;
6. Stenkis mažiau vartoti riebaus, sunkaus maisto;
7. Ribok cukraus kiekį;
8. Rinkis kuo įvairesnę virtuvę su daugiau vaisių ir daržovių;
9. Dažniau nuvažiuok į mišką pakvėpuoti grynu oru;
10. Kuo dažniau paplaukiok baseine;
11. Netinginiauk;
12. Nepamiršk valytis dantis;
13. Kuo dažniau plauk rankas;
14. Dažniau vaikščiok ar važiuok dviračiu, užuot rinkęsis važiuoti viešuoju transportu;
15. Mažink kontaktą su sklindančiomis radijo bangomis;
16. Venk vietų, kur labai užterštas oras;
17. Nepamiršk dažniau įsijungti šypseną;
18. Dažnai sakyk AČIŪ;
19. Pakeisk neigiamas emocijas į teigiamas;
20. Dalinkis gera nuotaika su visais aplinkiniais;

Ugnės patarimai:

 1. Išeik kuo dažniau į gryną orą;

 2. Miegok bent 7 valandas paroje;

 3. Vakarais pabėgiok;

 4. Nevalgyk per daug saldumynų;

 5. Sportuok;

 6. Nepamiršk valgyti pusryčių;

 7. Renkis pagal sezoną;

 8. Dažnai plauk rankas;

 9. Atsipalaiduok ir kažkiek laiko skirk sau;

 10. Užkandžiauk sveiku maistu;

 11. Užsiimk menine veikla;

 12. Namuose turėk augalų;

 13. Bent kartais išeik į mišką, toliau nuo užteršto miesto oro;

 14. Nepamiršk savo maisto racione vaisių ir daržovių;

 15. Kuo daugiau vaikščiok, o ne sėdėk per dieną;

 16. Negerk jokių vaistų be priežasties;

 17. Išgerk apie 2 litrus vandens per dieną;

 18. Nebūk prisijungęs prie elektroninių prietaisų, tokių, kaip telefono ar planšetės visą dieną;

 19. Daug juokis;

 20. Laikyk naminį gyvūną;

Justino patarimai:

1. 3 km krosas;
2. Valgyk sriubą kiekvieną dieną;
3. Skirk bent valandą savo mėgstamai veiklai;
4. Kartas nuo karto užkąsk svogūno laiškų;
5. Šypsokis ☺;
6. Turėk atskirą pagalvę, jei ant kažko labai pyksti (išsiverkimui arba padaužymui);
7. Valgyk melionų;
8. Nevėluok – bus mažiau įtampos;
9. Jei ką gali padaryti šiandien – daryk šiandien, neatidėk rytojui;
10. Mokėk pasakyti NE;
11. Eik miegoti 22 val. (žinau, sunku);
12. Klausyk muzikos;
13. Turėk augintinį, kuriam galėtum išsipasakoti, kurį galėtum paglostyti, apkabinti;
14. Atėjus į naują vietą/patalpą, neieškok wifi kodo. Apsižvalgyk, gal matysi ką įdomesnio;
15. Laikykis 10 Dievo įsakymų;
16. Valgyk 4-5 kartus per dieną (užkandžiai nesiskaito);
17. Vienas saldainis per dieną ☺;
18. Renkis pagal sezoną;
19. Laisvu laiku netingėk susitikti su draugais;
20. Dietos yra nesąmonė. Jei sportuoji – maisto per daug nebus;

Herkaus patarimai:

1. Valgyk košes;
2. Plauk rankas 6-8 kartus per dieną;
3. Vakarais eik laiku ilsėtis;
4. Daug sportuok;
5. Anksti kelkis, pasimankštink;
6. Nepervark;
7. Valgyk pakankamai mėsos ir daržovių;
8. Skirk laiko sau;
9. Nepamiršk draugų;
10. Nebūk savanaudis;
11. Pabūk gryname ore;
12. Gerk pakankamai gryno vandens;
13. Valgyk tikrą, kuo mažiau perdirbtą maistą;
14. Pagirk kitą žmogų;
15. Renkis pagal orą, o ne norą;
16. Pamedituok;
17. Užsiimk įdomia veikla;
18. Gerbk kitus ir pats save;
19. Mažiau mobilaus telefono;
20. Reguliariai tikrinkis sveikatą;

Nedo patarimai:

1. Ryte paskaityk anekdotą;
2. Vaisiai ir daržovės – kasdien 5 porcijos;
3. Ryte prasibėk;
4. Ramiai išgerk puodelį arbatos;
5. Dažniau nusišypsok;
6. Pasidalink gera nuotaika su kitais;
7. Vakarais pasportuok;
8. Palik ramybėje kompiuterį;
9. Suvalgyk ką nors skanaus;
10. Pabūk su gera kompanija;
11. Skirk laiko sau;
12. Nerūkyk;
13. Išėjęs į lauką, įkvėpk gryno oro;
14. Galvok apie gražius dalykus;
15. Juokis;
16. Klausyk geros muzikos;
17. Gerk vitaminus;
18. Domėkis sveikatos stiprinimo naujovėmis;
19. Apkabink pažįstamą;
20. Mylėk;

Narvydas, Ugnė, Justinas, Herkus ir Nedas sako:

...išmeskite blogas mintis į šiukšliadėžę, nusišypsokite ir pasaulis šypsosis Jums ☺

