



Здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В твоих силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более, что это совсем не сложно. А когда это войдет в привычку, ты поймешь, что придерживаясь правильного образа жизни, становишься более энергичным, подвижным и жизнерадостным.

Если твоей мечтой является красивое, здоровое, подтянутое и стройное тело, то обходи стороной вредные привычки и приступай к здоровому образу жизни. Он способствует тому, что твое отражение в зеркале будет радовать с каждым днем.

Помни, что вести здоровый образ жизни - это очень модно, престижно и увлекательно во всем мире!



ГБУ АО «Центр «Надежда»

**Часы приема по предварительной записи:
8 (8182) 20-18-37
понедельник – пятница: 9.00-16.00**

**Наш адрес: г. Архангельск, ул. Попова 43
e-mail: centr_nadejda@mail.ru
Сайт: <https://nadejdaarh.ru>**

Министерство образования
Архангельской области

ГБУ АО «Центр «Надежда»

Отделение медиации

Буклет для подростков

« Девиз по жизни »



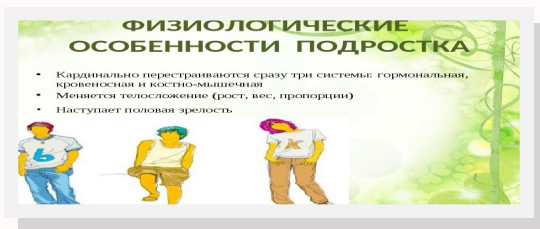
здоровый образ жизни!

Подготовила
Шкрябина Ольга Николаевна,
педагог – психолог

Архангельск
2022

Дорогой Друг!

Если тебе от 10 до 19 лет, то этот буклет не случайно попал к тебе в руки! Ты как раз в том возрасте, когда происходит переходная фаза роста и развития между детством и взрослой жизнью. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет возраст от 10 до 19 лет как подростковый.



В этот период времени с тобой будет происходить множество изменений. И во многом то, какими будут эти изменения, насколько ты будешь умен, здоров, привлекателен, зависят от тебя самого, от твоего образа жизни, от заботы о своем здоровье!

Давай определимся, что же может навредить здоровью в этот период?

- ⇒ Неправильное питание;
- ⇒ Вредные привычки;
- ⇒ Малоактивный образ жизни;
- ⇒ Чрезмерное увлечение гаджетами;
- ⇒ Недостаток сна;
- ⇒ Ненадлежащая личная гигиена.

К чему может это привести?

- ⇒ проблемам в работе систем организма;
- ⇒ проблемам с внешностью, что немаловажно для привлекательности;
- ⇒ снижению умственных способностей;
- ⇒ отсутствию живого общения, проблемам в установлении контактов;
- ⇒ снижению настроению, утомляемости.

Неприятные последствия, так ведь? Задумайся и скорее **начинай соблюдать правила здорового образа жизни!**



Правила здорового образа жизни:

Правило №1 «Организуй свой режим дня». Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья». Спать надо не менее 8 часов, именно столько необходимо для отдыха клеток мозга (в 10-12 лет – 9-10 часов, в 13-14 лет – 9-9,5 часов, в 15-16 лет – 8,5-9 часов).

Правило №3 «Больше двигайся». Утро начинай с водных процедур и делай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2 – 3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры. Посещай бассейн. Плавание поможет тебе укрепить мышцы спины и пресса.

Правило №4 «Питайся правильно». Для твоего растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В твоём рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пей натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 4-х стаканов в день.

Правило №5 «Береги зубы». Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач-стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год.

Правило №6 «Береги зрение». Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда ты смотришь телевизор, отойди на 4 шага от экрана, сядь удобно, во время рекламы отвлечись. Не увлекайся работой за компьютером, не засиживайся в гаджетах, береги свои глаза.

Правило №7 «Не совершай плохих поступков». Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!

Правило №8 «Научись говорить «Нет». Когда тебе предлагают попробовать что-то запретное или вредное, когда тебя пытаются втянуть во что-то негативное, отказывайся. Это простое умение может спасти твоё здоровье, учёбу, карьеру, отношения и даже жизнь.

Правило №9 «Планируй свое время». Многие подростки говорят, что у них не хватает времени на спорт или регулярное питание, на полноценный ночной сон или на прогулки. На самом деле им не хватает не времени, а организованности и мотивации. Ленимся легче всего, но добиваются успеха только те, кто сумел включить в свой распорядок дня даже лень — в умеренной дозе.

