Гигиена белья и одежды имеет очень большое значение. Желательно, чтобы одежда была свободной и под ней сохранилась воздушная прослойка. Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты нательного белья и одежды, ежедневная смена носков или колготок.

Психоэмоциональное состояние. Здоровый образ жизни нельзя будет назвать здоровым, если у человека при этом всегда подавленное или плохое настроение. Старайтесь находить положительные стороны в любой, даже самой грустной ситуации. Оптимизм не только помогает улучшить отношения с окружающими, но и продлевает жизнь.

Если есть какие-то проблемы, не бойся делиться ими с родителями, друзьями, учителями и при необходимости с психологом.

Согласись, это несложно соблюдать здоровый образ жизни. Любимое занятие, вкусная и полезная пища, прогулки, отдых, поддержание своего тела в чистоте и хорошее настроение – разве это требует от тебя много жертв? Возможно, ты станешь примером для друзей, а если тебе удастся их убедить соблюдать вместе с тобой здоровый образ жизни, вам будет еще веселей. Не исключено, что и твои родители будут гордится тобой и захотят вместе вести здоровый образ жизни.

Минутный кайф и бесконечные мучения или интересная, веселая, полная открытий жизнь - помни, выбор зависит только от тебя.

Среди здоровых людей очень много счастливых, а все наркоманы несчастны.

«ГБУ Областной Центр «Семья»

г. Тверь, ул. наб. р. Лазури 20
Тел.:35-33-22, 58-91-69
г.Тверь, ул. Макарова, д. 5
Тел.:690-890
Часы работы:
Пн-Пт с 9.00 до 18.00
E-mail: semiacenter@mail.ru
Адрес основного места работы
Сайт: semiatver.ru

Государственное бюджетное учреждение «Тверской областной Центр социальной помощи семье и детям»

« На краю бездны: наркотик губит талант»

(информация для несовершеннолетних по здоровому образу жизни)

Тверь
2017

Дорогой друг!

Ты, наверное, знаешь, что наркомания является одной из главных проблем среди молодежи. Человек, решивший хоть раз попробовать наркотик, уже становится зависимым. Эта зависимость приводит к скандалам в семье, потере друзей, арестам, побоям, депрессии, тяжелым заболеваниям, таким как заражение крови, гепатит, СПИД и в дальнейшем к мучительной смерти.

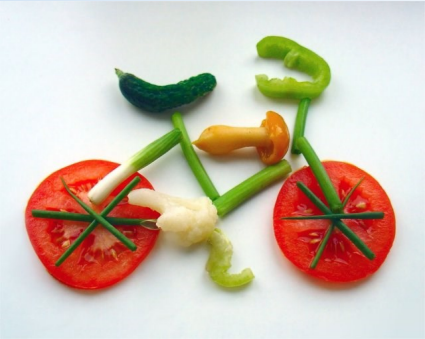
Хочешь ли ты пожертвовать своими близкими людьми, здоровьем, счастьем, будущим ради минутного веселья? В нашей жизни и без наркотиков много поводов для хорошего настроения. Настоящие эмоции дают человеку больше счастья и благоприятно влияют на здоровье. Самое главное таких источников счастья очень много вокруг тебя: общение с друзьями, любимая музыка, хобби, путешествия, спорт.

Здоровый образ жизни является хорошей альтернативой вредным привычкам. Быть здоровым это модно и красиво, такие люди часто нравятся окружающим и вызывают уважение. Здоровый образ жизни улучшает работу мозга, что позволит тебе быть успешным в учебе и развивать свои таланты. У здоровых людей часто хорошее настроение и они смотрят на жизнь с позитивом, что помогает им решать любые проблемы.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни включает в себя занятия спортом, привычки правильного питания, целесообразный порядок дня, хорошее настроение.

Занятия спортом. Занятия спортом не предполагают тяжелые и продолжительные тренировки. Ты просто выбираешь какой-нибудь вид спорта и посвящаешь ему несколько часов в неделю. Это может быть плавание, бег, ходьба, велоспорт, аэробика, танцы и многое другое, главное, чтобы ты этим занимался с удовольствием. Можно даже просто совершать прогулки перед сном и вместо лифта пользоваться лестницей.



Правильное питание. От тех продуктов, которые мы употребляем в пищу , зависит наше самочувствие. Очень полезны для питания хлеб грубого помола, каши, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса, курица и рыба, фрукты, сырые овощи и зелень. Необходимо снизить содержание в рационе сладостей, кондитерских изделий. Постарайся есть в школе горячие обеды, не есть всухомятку, не увлекаться фаст-фудом и чипсами, и в течение дня выпивать около 2 л жидкости, желательно чистой воды.

Отказ от вредных привычек. Это очень важный аспект, употребление алкоголя, курение, наркотики сведет на нет результат всех мероприятий для укрепления здоровья.

Правильный распорядок дня. Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания.

Главным видом отдыха, конечно, является сон. Необходимо спать не менее 8-9 часов в благоприятных условиях – теплое одеяло, прохладный воздух, спокойная обстановка. Пребывание на свежем воздухе ежедневно по 1,5 – 2,5 часа в сочетании с двигательной активностью, физическим трудом, занятиями спортом является одним из компонентов рационального режима дня.
за советом к врачу.

Личная гигиена. Поддержание чистоты кожи, уход за ногтями также являются элементами здорового образа жизни. Не забывай мыть руки перед едой, после посещения туалета, работы на огороде, прогулок по улице. Для того, чтобы сохранить зубы здоровыми до зрелого возраста, нужен уход за зубами и посещение стоматолога 1-2 раза в год.