

Памятка для подростков

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Уважаемый друг!

Не один нормальный человек не хочет быть больным, каждый стремится прожить жизнь долго и счастливо.

По данным статистики, здоровье человека на 50% определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведет, на 20% - генетический фактор и наследственность, еще 20% составляют условия жизни (экология, климат, место жительства), 10% - здравоохранение.

Быть здоровым замечательно, но непросто. Это целая наука и одно из её направлений – формирование здорового образа жизни. Установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное - это модно!

Соблюдай 10 правил здорового образа жизни!

БУДЬ МОДНЫМ!

- 1. Занимайся физкультурой** 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.
- 2. Соблюдай режим питания.** Не передай, и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя пищу, необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в животных жирах и сладостях.
- 3. Не переутомляйся** умственной работой. Получай удовлетворение от учебной деятельности. В свободное время занимайся творчеством. Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.
- 4. Знай и соблюдай правила общения.** - Доброжелательно относись к людям. (Чаще говори вежливые слова, говори всегда правду, ведь ложь не красит человека, не перебивай старших, не загрязняй свою речь нецензурными словами.) - Прежде чем вступить в конфликтную ситуацию, подумай над тем, какой результат ты хочешь получить. - В конфликте признавай не только свои интересы, но и интересы другого человека. Это позволит тебе сохранить в норме своё психическое здоровье. Помни! Общение это ежедневный труд!
- 5. Соблюдай режим сна и бодрствования.** Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера, способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
- 6. Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения.** Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во время физического труда, занимаясь спортом, при использовании спортивного инвентаря.
- 7. Береги зрение.** Не проводи много времени у компьютера и телевизора!
- 8. Занимайся закаливанием организма** и определи для себя способы, которые помогают победить простуду.
- 9. Не позволяй другим, тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом заманивать тебя в ловушку.** Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное, наркотические средства или психотропные веществ и их аналогов и других одурманивающих веществ. Если возникает неуютное чувство – не надо стесняться – твердо заяви о своём отношении к этому, скажи решительное и однозначное НЕТ! Не позволяй другим делать что – то против своей воли!

**Сделать правильный выбор сложно,
но это делает тебя увереннее, сильнее и успешнее!**