

Памятка
Для подростков
5 правил здорового образа жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья и профилактику заболеваний.

ДЛЯ ЧЕГО ТЕБЕ НУЖЕН ЗОЖ?

Чтобы быть бодрым, крепким, активно учиться, вести общественную жизнь, не погубить своё здоровье в молодости и жить полноценной жизнью долгие годы



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
5 ПРАВИЛ ЗОЖ

✓ **Здоровое питание**

Завтрак, обед, ужин и полезные перекусы.
Пей достаточно жидкости, в первую очередь негазированной воды и травяных чаев.
Полезнее есть тушёную, печёную, варёную пищу.

✓ **Режим дня и здоровый сон**

Научись рационально использовать время сна, личной гигиены, питания, учёбы, занятий спортом, физической активности и отдыха, активных прогулок на свежем воздухе.

Здоровый сон — одно из самых важных составляющих режима дня и здорового образа жизни в целом (с 22.00 до 7.00)

Не ешь на ночь! Ужинать рекомендуется за один-два часа до сна.

✓
Физическая активность

Ребёнок школьного возраста должен двигаться не менее 60 минут в день. При этом физическая нагрузка должна варьироваться от средней до высокой.
Сидячий образ жизни, как правильно очень опасен для твоего организма и может развивать остеохондроз!

Жизнь без вредных привычек

Без наркотиков
Без курения
Без алкоголя
Без переедания
Без гиподинамии (малоподвижный образ жизни)
Без телевизионной, игровой, интернет зависимости (не более 2 часов в день)

✓ **Психическое здоровье**

Является основой благополучия человека: позитивное мышление и хорошее настроение

Подростковый возраст — один из самых сложных периодов в жизни человека. И именно в это время подростку тяжелее всего бороться со стрессом.

Советы по преодолению депрессии и стресса:

Заранее планируй свой день, чередуй периоды учёбы с отдыхом и прогулками
Высыпайся! Подростку необходимо 9 часов сна в сутки.

Не ешь на ходу: завтрак, обед и ужин должны быть временем перерыва.

Ежедневно отводи немного времени для любимых занятий: музыка, рисование, рукоделие, танцы, книги, пение и т.д.

В отделении медико-социальной помощи работают квалифицированные специалисты:

- Психолог;
- Детский гинеколог;
- Подростковый педиатр;
- Специалисты по социальной работе;
- Стоматолог;



Отделение медико-социальной помощи семье и детям

Г. Нижний Тагил
Ленинградский проспект, 5

8 (3435) 36-18-10

8 (3435) 44-44-16-Заведущая
отделением ОМСПДиП
Бойко Татьяна Александровна

Запись к узким специалистам производится:

1. Через Региональный портал Свердловской области registratura196.ru.
2. Через Единый портал государственных услуг- https://www.gosuslugi.ru/help/faq/lichnyy_kabinet.
3. Через регистратуру медицинского учреждения при личном обращении. Поликлиника ОКУНЕВА 32. (Запись на приём осуществляется с 7:30 до 19:00)
4. Через регистратуру медицинского учреждения по телефону- CaLL-центр 37-81-82

«Берегите здоровье смолоду!»

