

Принимай пищу 4 раза в день:

Завтрак – самый главный приём пищи (каша, яйцо, яблоко, сладкий чай).

Обед – самый калорийный.

Полдник – просто перекус.

Ужин – самый лёгкий приём пищи.



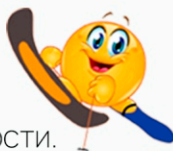
4. ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА, УСПЕШНОСТЬ – ЭТО ВСЁ СПОРТ!

Выбери тот вид спорта, который тебе действительно нравится, соответствует твоим природным физическим данным и состоянию твоего здоровья.



Только регулярные тренировки 3–4 раза в неделю:

- Помогут укрепить здоровье.
- Сделают более выносливым.
- Научат терпению и настойчивости.
- Помогут найти настоящих друзей.
- Сделают тебя интересным для окружающих.
- Сформируют правильную осанку и красивое тело.
- Приблизят к жизненному успеху.



5. БУДЬ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ!

Не позволяй табаку, алкоголю и наркотикам распоряжаться твоей жизнью. Вам просто не по пути!

Наркотики, алкоголь и табак разрушают организм человека, что приводит к серьезным последствиям:

- ▶ нарушению памяти, расстройству психики, депрессии;
- ▶ серьезным заболеваниям (раку, гепатиту, СПИДУ);
- ▶ потере иммунитета;
- ▶ смерти от передозировки наркотиков.

Чтобы защитить себя – избегай сомнительных компаний и не общайся с людьми, уже имеющими подобный опыт. Обходи стороной и продавцов, и друзей, предлагающих «только попробовать». Жизнь гораздо интереснее и на много длиннее, когда в ней нет места зависимости.

СОХРАНИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ – ВПЕРЕДИ ПРЕКРАСНОЕ БУДУЩЕЕ!



Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины"



#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

12+

ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ – ТВОЁ БУДУЩЕЕ!

(полезные советы для подростков)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – это возможность укрепить свое здоровье, а значит, сделать свою жизнь успешной, интересной, достичь того, о чём мечтаешь сейчас.

- С чего начать?
- Начни сначала!



1. УСПЕХ ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ ПЛАНИРУЕТСЯ УЖЕ СЕГОДНЯ

Каждый вечер планируй в своём ежедневнике **завтрашний день**, чтобы оставалось время на спорт, общение с друзьями, любимые занятия, а не только на выполненные школьных уроков.



Главные пункты:



! Спи не менее 8 часов. Ложись спать не позднее 22 часов. Сон до 24 часов – самый полезный.

! Обязательно полноценно завтракай. Хорошее самочувствие и отличные оценки требуют много энергии.

! Не оставляй сложные дела и задачи на вечер.

! В 20 часов отложи всё и прими душ. Уйдёт усталость и негативная энергетика дня. И до сна ты ещё сможешь закончить свои дела.

! Пусть воскресенье станет настоящим выходным. Ты отдыхаешь и занимаешься только тем, что доставляет тебе удовольствие, потому что все уроки сделаны ещё в субботу.



2. ПОЛЮБИ ЗАПАХ ЧИСТОТЫ



Здоровье человека и его внешняя привлекательность зависят от правильного ежедневного ухода за собой.

Важно помнить:

- ▶ Чистить зубы утром и вечером.
- ▶ Ежедневно принимать душ.
- ▶ Мыть голову так часто, как в этом нуждаются твои волосы, которые должны быть всегда идеально чистыми.



- ▶ Регулярно мыть руки с мылом.
- ▶ Наносить дезодорант только на сухую, чистую подмышку.

Чистый и опрятный человек всегда производит приятное впечатление.



3. ЗАБУДЬ ПРО ГЛУПЫЕ ДИЕТЫ – ПРОСТО ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО



Растущий организм нуждается в необходимом количестве микроэлементов и витаминов.

Чтобы иметь красивое тело и оставаться здоровым, обязательно:

- Каждый день выпивай стакан молока или любого кисломолочного продукта, полезны бутерброды с сыром и творог со сметаной. Это продукты, которые богаты кальцием, необходимым для твоей красивой обходимым для твоей красивой осанки и привлекательной улыбки.
- Каждый день съедай кусочек мяса величиной с твою ладонь. Мясо содержит белки, которые, как кирпичики, выстраивают твой организм.
- Как можно больше употребляй в пищу овощей и фруктов. Предпочтение отдавай тем, что выращены на семейном дачном участке с твоей помощью.
- Старайся в течение дня больше пить чистой воды
- А вот печенье, бисквиты, чипсы, сладости, фаст-фуды, сладкие газированные напитки и др. старайся вообще не употреблять. Сытость быстро уходит, а ненужные калории остаются.

