

время физического труда, занимаясь сортом, при использовании спортивного инвентаря.

8. **Береги зрение.** Не проводи много времени у компьютера и телевизора!

9. **Занимайся закаливанием организма** и определи для себя способы, которые помогают победить простуду.

10. **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 вещества 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 сделает тебя увереннее, сильнее и успешнее!

Заведующий отделением профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних –

Алёна Викторовна Александрова

Специалист по работе с семьёй:

Анастасия Николаевна Соколова

Специалист по социальной работе:

Ковалева Ольга Сергеевна

Тел. 31-5-12

Муниципальное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социального
обслуживания населения»

Ирбейского района

Памятка для подростков

**ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ.**



Ирбейское

2017 год



ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Уважаемый друг!

«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого». (В. Путин)

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.

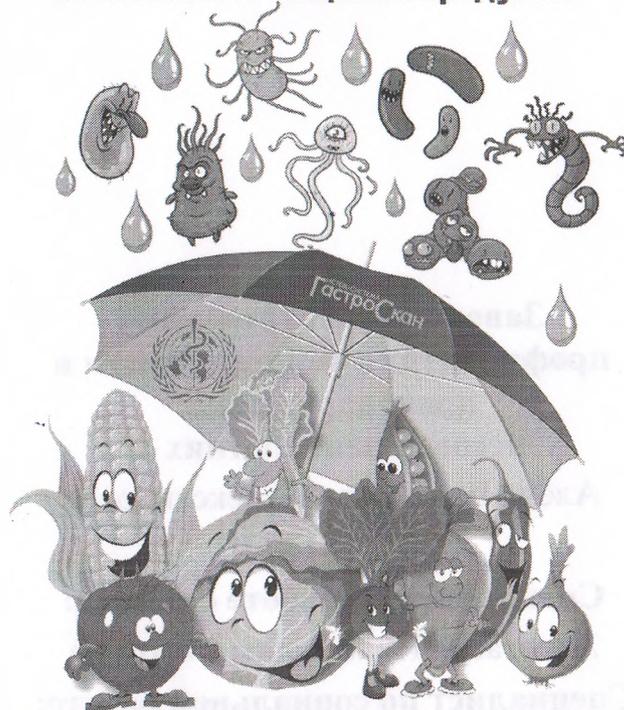
Быть здоровым замечательно, но непросто. Это целая наука и одно из её направлений — формирование здорового образа жизни. Установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное - это модно!

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.

7 апреля — Всемирный день здоровья 2015:
«Безопасность пищевых продуктов»



От фермы до тарелки — сделать продукты питания безопасными!

2. **Соблюдай режим питания.** Не передай, и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в 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.

4. **В свободное время занимайся творчеством.** Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.

5. **Знай и соблюдай правила общения.**

- Доброжелательно относитесь 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!

6. **Соблюдай режим сна и бодрствования.** Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера, способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

7. **Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения.** Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во