

**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 про преодоление 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-Заведующая  
отделением ОМСПДиП  
Бойко Татьяна Александровна

Запись к узким специалистам производится:

1. Через Региональный портал Свердловской области [registratura196.ru](http://registratura196.ru).
2. Через Единый портал государственных услуг- [https://www.gosuslugi.ru/help/faq/lichnyy\\_kabinet](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!»

