

Здоровье начинается с тебя!

Дорогие ребята! Этот буклет поможет вам узнать, как вести здоровый образ жизни и почему важно избегать вредных привычек. Ты уже взрослый человек, и сейчас самое время научиться заботиться о себе.

Что такое здоровый образ жизни?

Это когда ты хорошо себя чувствуешь, много энергии и радости. Для этого нужно:

- Правильно питаться,
- Заниматься спортом,
- Хорошо спать,
- Избегать вредных привычек.

Твой выбор — твоя жизнь!

Ты сам решаешь, каким будет твой путь. Если хочешь быть сильным, успешным и счастливым, выбирай здоровье!

НАШ АДРЕС

ГКУСО ВО «Камешковский социально -
реабилитационный центр для
несовершеннолетних»
601300 г. Камешково, ул. Долбилкина, д. 5
тел.: 8 (49248) 2-50-92, E-mail:
rebcentr2010@mail.ru, сайт:
<https://kamsocentr.social33.ru/>

Оценить нашу работу можно здесь



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ
ОБЛАСТИ «КАМЕШКОВСКИЙ СОЦИАЛЬНО-
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»

отделение профилактики
безнадзорности и правонарушений
несовершеннолетних

БУКЛЕТ

Вредные привычки и
их влияние на
здоровье

2025 год

Вредные привычки: Почему их стоит избегать?

Сигареты и вейпы!

Ты слышал про сигареты? А про вейпы? Они оба вредят твоему здоровью. Даже если, кажется, что это круто, лучше держаться подальше от всего, что содержит никотин. Никотин — это яд, который разрушает твои легкие, сердце и мозг. Вейпы тоже опасны, хотя и выглядят современнее.

Энергетики!

Многие пьют энергетики, чтобы взбодриться. Но знаешь ли ты, что эти напитки могут сильно навредить? Кофеин в больших дозах вызывает головные боли, бессонницу и даже сердцебиение. Лучше пить воду или соки.

Алкоголь!

Алкоголь делает людей больными и агрессивными. Даже маленькие дозы могут навредить здоровью. Не стоит употреблять алкоголь до совершеннолетия. Он портит печень, ухудшает память и делает человека опасным.

Гаджеты!

Твои любимые смартфоны и планшеты — отличные помощники, но злоупотреблять ими нельзя. Долгое сидение перед экраном портит зрение, осанку и мешает нормально общаться с людьми. Старайся делать перерывы и больше гулять на улице.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ!

Правильное питание

Играет ключевую роль в поддержании здоровья.

Разнообразие: Включайте в рацион фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, белки и полезные жиры.

Режим питания: Питайтесь регулярно, избегая переедания и голодания. **Вода:** Пейте достаточное количество воды ежедневно.

Избегайте фастфуда: Ограничьте потребление жирной, сладкой и соленой пищи.

Физическая активность

Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать физическую форму и улучшают настроение.

Попробуйте следующие виды активности:

Прогулки: Гуляйте на свежем воздухе каждый день.

Спорт: Занимайтесь спортом, который вам нравится: футбол, бег, плавание и др.

Фитнес: Посещайте фитнес-центры или занимайтесь дома.

Активный отдых: Катайтесь на велосипеде, играйте в подвижные игры.

Отказ от вредных привычек

Отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков — важный шаг к здоровью. Эти привычки негативно влияют на организм и могут привести к серьезным заболеваниям.

Режим дня

Соблюдение режима дня помогает организму функционировать оптимально.

Старайтесь:

Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время.

Спите достаточно: Взрослым рекомендуется 7-9 часов сна в сутки. Детям 9-10 часов.

Планируйте день: Распределите время между учебой, работой, отдыхом и физической активностью.