

# Здоровье начинается с тебя!

Дорогие ребята! Этот буклете 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

**Мы находимся по адресу:**

г. Камешково

ул. Ленина, д. 7

тел. +7 991 097 01 68

**Часы работы:**

Ежедневно: с 08.00 до 17.00

Обед: с 12.00 до 13.00

Выходные: суббота, воскресенье

e-mail: [smfc\\_kamechkovo@mail.ru](mailto:smfc_kamechkovo@mail.ru)

[kamsocentr.social33](http://kamsocentr.social33)

**Оценить нашу работу можно здесь**



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

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



## 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 беспомощными. Даже маленькие дозы могут испортить здоровье. Не стоит пользоваться спиртным до совершеннолетия. Он разрывает печень, ухудшает память и делает человека зависимым.

### 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.

