***

«Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья»

А. Шопенгауэр

***

«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье»

Г.Гейне

***

«Работа необходима для здоровья»

Гиппократ

Если хочешь быть здоровым и успешным…

- Вставай всегда в одно и то же время!
- Соблюдай правила личной гигиены!
- Утром, вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- Совершай длительные прогулки!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Одевайся по погоде!
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнениями домашних заданий!
- Не проводи много времени у компьютера и телевизора!

Наш адрес:

г. Ревда,

ул. Энгельса, 35

Каб.№230

Телефон.

3-66-76

Часы работы:

8.00-18.00

ГАУЗ СО «Ревдинская ГБ»

Кабинет медико – социальной помощи детям и подросткам «Подросток»

Здоровый образ жизни

Информация для подростков

Здоровье — это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней, т.е. это физическая, психологическая и социальная гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни. Должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности:

- трудовой
- общественной
- семейно-бытовой
- досуговой

Компоненты ЗОЖ:

- Режим труда и отдыха (напр. работа за компьютером с 10 минутным перерывом через 30 минут, не более 1,5-2 часов в день);
- Режим сна (9-10 часов);
- Режим дня;
- Рациональное питание;
- Оптимальный двигательный режим (около 23—30 тысяч шагов в день);
- Закаливание;
- Искоренение вредных привычек