

Концепцию здоровья можно разделить на несколько категорий: физическое, психологическое, эмоциональное и поведенческое.

В каждой из категорий существуют меры, принятие которых позволит человеку оставаться здоровым.

Физическое здоровье – Забота о собственном теле



Регулярно подвергайте организм физическим нагрузкам. Подростки должны уделять физической активности хотя бы 60 минут в сутки.

Соблюдение здорового рациона питания. Ешьте много фруктов и овощей, цельных злаков, обилие белковых продуктов и маложирные молочные продукты.

Поддерживайте здоровую массу тела. Подростки, страдающие ожирением, рискуют перенести его во взрослую жизнь. Также у них повышается риск развития других хронических болезней, депрессии и низкой самооценки.

Высыпайтесь. Большинству подростков необходимо от 9 до 9,5 часов ночного сна в сутки. Сон играет очень важную роль в способности концентрировать внимание и успевать в школе.

Чистите зубы щеткой и нитью. Сделайте это привычкой сейчас, чтобы предотвратить проблемы с зубами и деснами во взрослом возрасте.

Защищайтесь от солнца. Получение буквально нескольких тяжелых солнечных ожогов в детстве в разы увеличивает риск развития рака кожи во взрослой жизни.

Не слушайте музыку на большой громкости. Это может повредить слух на всю оставшуюся жизнь.

Психическое здоровье – Забота о собственной психике



Научитесь справляться со стрессом. Это поможет поддерживать спокойствие и научит правильному поведению в стрессовых ситуациях.

Учитесь и старайтесь добиться максимума в школе. Давно доказано, что между здоровьем и академической успеваемостью существует тесная взаимосвязь.

Поддерживайте баланс между школой, работой и социальной жизнью.

Не пытайтесь брать на себя слишком многое. Направьте все свои силы лишь на самые важные направления. Если вы будете браться одновременно за слишком многое, то столкнетесь со стрессом, истощением и депрессией.

Эмоциональное здоровье – Забота о собственных чувствах



Умейте определять признаки эмоционального истощения.

- тревога
- депрессия
- чрезмерная утомляемость
- утрата самооценки
- потеря интереса к ранее любимым занятиям
- потеря аппетита
- набор или потеря массы тела
- несвойственное характеру человека поведение.

«БЫТЬ здоровым, жить активно – это стильно, позитивно»

Обращайте внимание на настроение и чувства. Не списывайте абсолютно все негативные мысли и чувства на подростковый возраст. Если вы о чем-то сильно переживаете, обратитесь за помощью.

Не бойтесь и не стесняйтесь обращаться за помощью. Найдите взрослого, которому можете доверять. При появлении сильной печали или мыслей о нанесении себе вреда сразу же обращайтесь за помощью.

Принимайте себя. Если вы чувствуете низкую самооценку или считаете, что плохо выглядите, поговорите об этом с другом.

Не унижайте других людей. Если же жертвой унижений или издевательств стали вы сами, скажите об этом взрослым людям.

**Поведенческое здоровье –
Забота о собственной безопасности**



Избегайте употребления или злоупотребление наркотическими веществами. К таковым относятся алкоголь, уличные наркотики, рецептурные препараты и табачные продукты.

Безопасно управляйте транспортными средствами. Всегда пристегивайтесь ремнем безопасности. Не садитесь в машину, полную других подростков. Никогда не садитесь в машину с водителем, употреблявшим спиртные напитки.

Надевайте шлем. Во избежание сотрясений всегда надевайте шлем при езде на велосипеде или участии в спортивных играх.

Избегайте насилия. Старайтесь избегать ситуаций, грозящих насилием или дракой, а также вытекающим из этого получением увечий.



**ДЕВИЗ ПО ЖИЗНИ-
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Сост. Н.Г. Хохрина, комп. верстка О.В. Шак, МБУК
«Горнозаводская центральная городская библиотека»,
г. Горнозаводск, ул. Свердлова, 59, 2019 г.

МБУК «Горнозаводская центральная
городская библиотека»



**ПОДРОСТКИ:
КАК ОСТАВАТЬСЯ
ЗДОРОВЫМ?**

Горнозаводск, 2019