

# Сделай свою жизнь здоровой – наполни её полезными привычками!

тинэйджерам на заметку...

Привычки – устоявшиеся, автоматические  
способы поведения

**Полезные**  
(созидательные)

**Вредные**  
(разрушительные)

*Полезные привычки:*

**1.** Исключи из питания фаст-фуд, газированные и энергетические напитки. Не будь зависимым!

**2.** Не добавляй в пищу соль и сахар. Ты станешь наедаться гораздо меньшим количеством еды!

**3.** Начни засыпать с легким чувством голода. Сон станет глубже!

**4.** Откажись от просмотра телевизора и компьютера за два часа до сна. Спи комфортно!

**5.** Не употребляй алкоголь и наркотические вещества. Не дай организму постареть раньше времени!

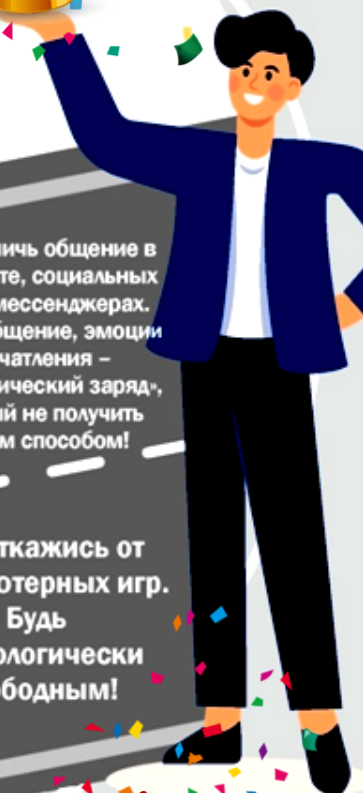
**6.** Не кури, в том числе и электронные сигареты. Дыши полной грудью!

**7.** Откажись от автобуса, лифта, автомобиля. Скажи гиподинамии: «Нет»!

**8.** Ежегодно проходи профилактические осмотры несовершеннолетних. Будь в ответе за свое здоровье!

**9.** Ограничь общение в интернете, социальных сетях, мессенджерах. Живое общение, эмоции впечатления – «энергетический заряд», который не получить другим способом!

**10.** Откажись от компьютерных игр. Будь психологически свободным!



*Здоровое завтра – начинается уже сегодня!*

Любая вредная привычка может стать причиной развития серьезного хронического заболевания в будущем



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

NASHSTORE