

Советы для тех, кто хочет быть здоровым



- ♥ *Заботься о своем здоровье и внешнем виде.*
- ♥ *Не пренебрегай физической активностью, правильно питайся.*
- ♥ *Будь в позитивном расположении духа.*
- ♥ *Выбери себе занятие, хобби, приносящее удовольствие: прослушивание музыки, изобразительное искусство, чтение книг, рукоделие, спорт.*
- ♥ *Активно отдыхай, не замыкайся на проблемах, старайся их решать своевременно.*
- ♥ *Избегай вредных привычек.*
- ♥ *Вредные привычки не только губят здоровье, пагубно влияют на психическое и эмоциональное состояние, но и ведут к полной деградации, разрушению личности.*

Если ты уже столкнулся с проблемой употребления ПАВ, то, возможно, сейчас еще не поздно задуматься и остановиться!

Если тебе или твоим друзьям нужна помощь,

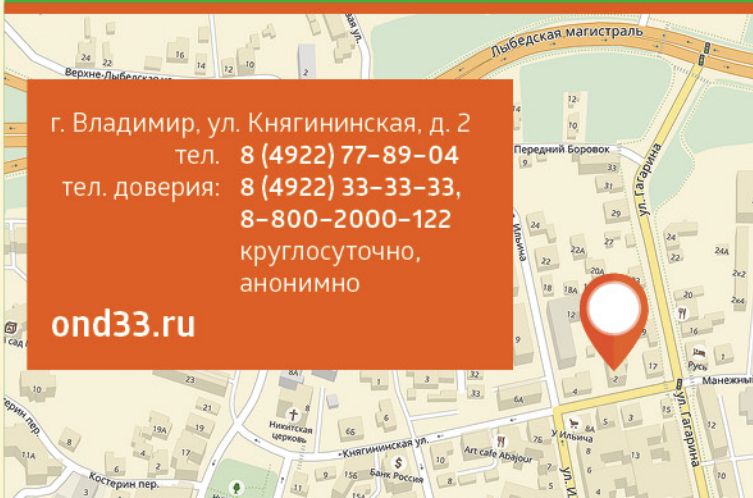
ты можешь обратиться по адресу:
г. Владимир, ул. Княгининская, д. 2.

Телефоны: **77-89-04**
77-89-05

Если тебя волнуют:

- конфликты со сверстниками
- ты не уверен в себе
- хочешь избавиться от вредных привычек,

врачи, психологи, специалисты по социальной работе Центра профилактики, консультирования и диагностики всех видов химической зависимости и правонарушений помогут тебе справиться с трудностями, найти выход из сложной ситуации.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР»



МЫ ВЫБИРАЕМ •
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ЗОЖ •

КРУТО, МОДНО,
СОВРЕМЕННО!

г. Владимир • 2019

МОЕ ЗДОРОВЬЕ И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ

Здоровье – самое ценное, что дается человеку природой. Чтобы чувствовать себя здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это отсутствие вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, наркотиков, переедание, приводящее к повышенной массе тела, малоподвижный образ жизни, неумение справляться со стрессом, негативными эмоциями. Нужно поддерживать свое здоровье, необходимо знать, как правильно питаться, быть в хорошей физической форме, заниматься спортом, делать зарядку.

Нужно не бояться холода, жары, то есть быть закаленным. Уметь преодолевать жизненные трудности, не раздражаться, справляться с усталостью.

Человек, ведущий здоровый образ жизни, сознательно понимает, что только это является надежным способом сохранения и поддержания здоровья.



УПРАВЛЯЙ СТРЕССОМ!

Стресс – это перенапряжение всех защитных механизмов организма. Состояние стресса возникает при сильном волнении, обиде, ссоре, переживании неприятных состояний.

Состояние постоянного напряжения и неумение грамотно и своевременно справляться со стрессовыми ситуациями увеличивает риск развития заболеваний.



Если вы ежедневно испытываете напряжение:

- делаете что-нибудь приятное (массаж, прогулки, чтение, спортивные занятия, посещение бассейна)
- освоите дыхательную гимнастику
- выбирайте правильное питание
- выполняйте упражнение на релаксацию

Пример упражнения на релаксацию:

Сядьте, примите удобную позу и закройте глаза. Сильно напрягите свое тело на несколько секунд, сожмите кулаки и затем отпустите свое тело, насладитесь своим состоянием.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. КУРЕНИЕ

Курение является одним из главных факторов риска многих заболеваний.

Ежегодно от последствий табакокурения в мире погибает 5 миллионов человек.

В табачном дыме содержится 6000 соединений, в том числе яды (угарный газ, мышьяк, свинец, полоний, синильная кислота, табачные смолы и никотин). Курильщик сокращает свою жизнь на 20 лет.

Дети курящих мам рождаются ослабленными, хуже растут, чаще болеют, у них бывают различные заболевания, они плохо учатся.

Закуривая сигарету, подумай, ты наносишь вред не только себе, но и всем, кто оказался поблизости. Вдыхая табачный дым, они становятся пассивными курильщиками, отравляют свой организм табачным дымом.

