

Для подростков и молодежи



- Здоровый образ жизни – путь к благополучию.
- Здоровым быть модно.
- Роль физкультуры и спорта в укреплении здоровья.
- Рациональный режим жизнедеятельности и его соответствие биологическим ритмам.
- Психологический (индивидуальный, семейный, коллективный) оптимум.
- Личная гигиена.
- Гигиена жилища.
- Гигиена одежды.
- Эффективный отдых.
- Здоровый ночной сон.
- Отсутствие вредных привычек и увлечений.



Сделай правильный выбор



Информация для девушек

Если я курю, то понимаю, что у меня:

- постепенно испортятся зубы;
- кожа лица приобретет землистый оттенок, станет морщинистой и сухой;
- пожелтеют пальцы рук и ногти;
- ухудшатся обоняние и вкусовые ощущения;
- появится неприятный запах от рук и изо рта;
- возникнут проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка.

Я готова к этому, несмотря на то, что 85% юношей отрицательно относятся к курящим девушкам, 100% молодых людей не хотят, чтобы их будущая жена курила.

Или не готова...



Информация для юношей

Если я курю, то понимаю, что у меня:

- возникнет одышка;
- ухудшится общее состояние моего здоровья;
- снизится выносливость моего организма, я не смогу так же быстро и долго бегать, заниматься спортом;
- начнут выпадать волосы;
- ухудшится слух;
- ослабнет зрение;
- вдобавок ко всему, на 10–15 лет сократится срок моей жизни.

Я готов к этому, несмотря на то, что девушки выбирают в основном здоровых и успешных парней.

Или не готов...



10 продуктов для хорошей памяти



Редактор: Алла Амеличкина
Дизайнер: Светлана Минайченко

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ** AIF.UA

Советы подросткам

Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

Постарайся объясняться с родителями человеческим языком— это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверью.

