

	Living a Healthy Lifestyle Здоровый образ жизни
<p>Жить здоровым образом жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Это означает, что вы пытаетесь каждый день делать то, что полезно для вашего тела и ума. ● способствует физическому и психическому здоровью и полезно для вас и тех, кто вас окружает. ● Это может помочь вам чувствовать себя лучше, как физически, так и эмоционально. <p>Как я могу вести здоровый образ жизни?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Посетите своих медицинских работников по крайней мере, один раз в год. ● Поговорите с ними о том, что беспокоит вас и как вы можете справиться со стрессом и другими сложными эмоциями оптимально. ● спросите их о контрацепции и профилактике заболеваний, передающихся половым путем. ● Поговорите с ними о рисках курения и употребления психоактивных веществ. ● Будьте в курсе необходимых вам прививок. ● Будьте физически активным каждый день, делая что-то весело. ● Соблюдайте здоровую диету. <ul style="list-style-type: none"> ● ешьте фрукты, овощи, цельные зерна, продукты, богатые кальцием и железом каждый день; выбирайте конфеты, чипсы и газированные напитки не часто; ● Не пробуйте причудливые «диеты». ● Минимизируйте кофеин. ● Пейте не менее 2 литров (8-10 стаканов) жидкости каждый день; лучше всего выбрать воду. Вам понадобится еще больше воды, если вы выполняете физические упражнения. 	<p>Как я могу вести здоровый образ жизни? (Продолжение)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● высыпайтесь ночью; обычно подросткам требуется от 8 до 10 часов сна за ночь. ● чистите зубы два раза в день, зубная нить один раз в день и регулярно посещайте своего стоматолога. ● Используйте солнцезащитный крем и избегайте соляриев. ● Чувствовать себя комфортно с тем, кто вы есть и как вы выглядите - это значит иметь здоровый образ тела. ● Не сравнивайте свое тело с теми, кто на телевидении, в журналах или в социальных сетях. ● Будьте ответственным за свое тело. Здоровые знакомства и отношения строятся на уважении и заботе. ● Сказать НЕТ - это нормально. НИ КТО не имеет права на тебя и твое тело против твоей воли. ● Пожалуйста, поделитесь своими проблемами с взрослым, которому ты доверяешь. <ul style="list-style-type: none"> ● Поговорите с кем-то, кому вы доверяете, если над вами издеваются или преследуют. ● Будь уважительным к своим сверстникам и избегайте вредных слов, которые могут иметь реальные и длительные последствия. ● Выбирай друзей, которым ты нравишься таким, какой ты есть. ● Ограничьте свое время в социальных сетях. Помни, то, что вы публикуете, является постоянным! ● Не езьте на машине с водителем, который использовал алкоголь / наркотики; позвони родителям / доверенным взрослым для помощи. ● Используйте ремень безопасности, шлем, защитное снаряжение или спасательный жилет при необходимости. ● Если в вашем доме есть оружие, убедитесь, что оно заперто в сейфе, боеприпасы запираются отдельно. ● Если у вас есть риск подвергнуться воздействию оружия, необходимо пройти курс безопасности. ● подумайте о волонтерстве в вашем сообществе; помогать другим - это помогает нам чувствовать себя лучше.

