

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

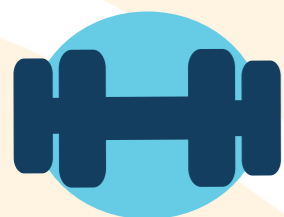
5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЙ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



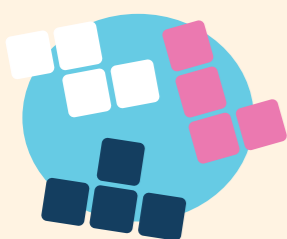
СТРЕМИСЬ К ОРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ,
СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ



ВЫСЫПАЙСЯ



БУДЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВЕН



НАЙДИ ХОББИ
ИЛИ УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ



ПОГОВОРИ С ТЕМ,
КОМУ ДОВЕРЯЕШЬ

ДЕРЖИ ПОД КОНТРОЛЕМ

✓ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, СВОБОДНЫХ САХАРОВ И СОЛИ. ТВОЯ ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, ПИТАТЕЛЬНОЙ, ПОЛЕЗНОЙ И ВКУСНОЙ

✓ ДОСУГ. ДО 90% ПОДРОСТКОВ НЕ МОГУТ ВЫСПАТЬСЯ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ЗАСИЖИВАЮТСЯ С ГАДЖЕТАМИ

✓ ВРЕМЯ ПЕРЕД ЭКРАНОМ

ВЛИЯНИЕ БЕСКОНТРОЛЬНОГО СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ НА ЗДОРОВЬЕ

✗ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

✗ УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

✗ НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ!

ПОДГОТОВЛЕНО ПО МАТЕРИАЛАМ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.
ИСТОЧНИК: WWW.TAKZDOROVO.RU



ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ
БОЛЬШЕ?



ПОДПИШИСЬ!

