



5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЙ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И УМСТВЕННЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ:



Достаточный сон



Сконцентрируйся на своих сильных сторонах



Делай то, что нравится, найди хобби или занятия



Будь физически активен



Поговори с тем, кому доверяешь

ДЕРЖИ ПОД КОНТРОЛЕМ:

✓ Употребление насыщенных жиров, свободных сахаров и соли. Твоя еда должна быть разнообразной, питательной, полезной и вкусной.

✓ Время перед экраном. Подростки старше 14 лет могут проводить 2 часа в день за компьютером.

✓ Общение в социальных сетях. Не показывай личную информацию о себе никому, кроме близких друзей. Говори «нет» предложениям о переписке, созвоне, встрече с незнакомцами.

✓ до **90%** подростков не могут выспаться из-за того, что засиживаются с гаджетами.

ВЛИЯНИЕ БЕСКОНТРОЛЬНОГО СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ НА ЗДОРОВЬЕ:



Неправильная осанка



Гиподинамия



Ухудшение зрения



Переутомление

