

# 5 советов для подростков



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского творчества»

Педагог дополнительного образования Белякова Ксения Николаевна  
Педагог дополнительного образования Боброва Оксана Викторовна  
Педагог дополнительного образования Крашенинникова Екатерина Александровна  
Педагог дополнительного образования Заикина Вероника Ивановна  
Педагог дополнительного образования Степанян Давид Ваганович



- Первое что я хотел бы пожелать себе в возрасте 14 лет это начать лечить и чистить зубы. Все с начало думают ай ладно поболит и перестанет , а когда вам уже за 25 тут уже не до шуток. Ребята! Реально не до шуток. Когда ты в 25 лет сидишь и орешь в кресле как маленький ребенок... ей богу страшные воспоминания, лечите все и сразу пока вы юные.

- Второе-это делайте зарядку по утрам. На своем опыте могу сказать после первой же недели у вас перестанет болеть спина , шея , суставы и это заряжает на весь день. Очень классная вещь, только делайте регулярно.



- Третье- это гигиена. Когда начинается подростковый возраст , примерно с 14-17 лет, начинаются прыщи. Что бы снизить их количество, начинайте мыться каждый, желательно два раза за день. Я замечал что многие подростки этим пренебрегают и жалуются что у них много прыщей и еще ешьте по меньше сладкого , это тоже помогает от избавления прыщей.





- Четвертое. Найдите себе хобби. Любимое занятие за, которым вы будите раскрывать свои таланты, проводить хорошо время. Это очень пригодиться в будущем, не важны чем вы занимаетесь. Вы получите хороший первоначальный опыт работы...

- Пятое. Самое главное что бы я посоветовал- это читайте книги. Да это самое главное. Я понимаю что 80% прочитавших это ,сразу отвергнут, но ребята поймите: сила в словах, а слова есть в книге, следовательно книга является великим оружием и наставником. Вы можете получить те же самые эмоции , что и в жизни, только чуть чуть не лениться.

