

ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ

ЖИЗНЬ

Здоровье – это бесценный дар, он  
дан увы не навечно , его надо  
беречь!

И.И. Павлов

# Наше здоровье – в наших руках

*Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения.*

**Здоровье человека зависит:**

- на **50%** от образа жизни;
- на **20%** от наследственности;
- на **20%** от окружающей среды;
- на **10%** от развития системы здравоохранения



# **Компоненты здорового образа жизни:**

- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек
- И др.



# Анализ

- Большинство участвующих в анкетировании разрушают свое здоровье курением и употреблением алкогольных напитков, в том числе и пива, которое многие, заблуждаясь, не считают спиртным напиткам, между тем, пол-литровая бутылка пива эквивалентна по своему воздействие на организм 40-50 г водки. Нетрудно подсчитать, сколько подросток «принял на грудь», выпив за вечер 2-3 бутылки.
- Вредные привычки - в конечном итоге обязательно превращаются в самоцель и постепенно в той или иной степени подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.





табакояд



алкояд



другие  
наркотики



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

# Правила здравого образа жизни

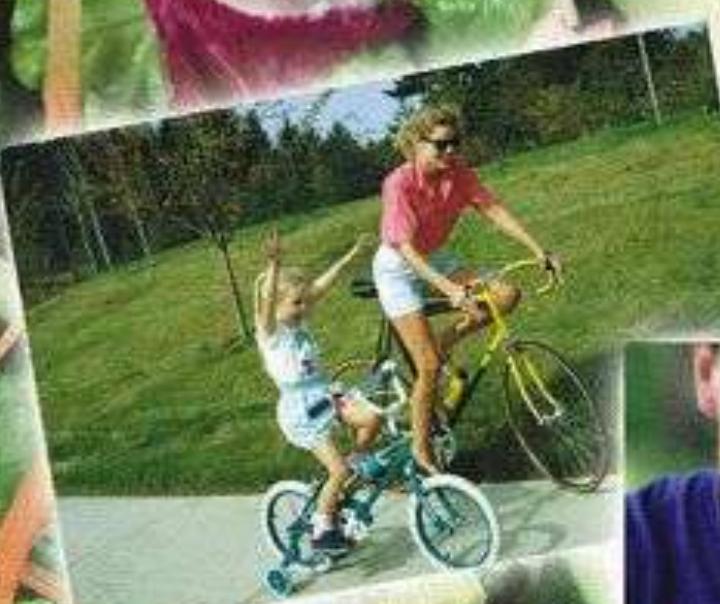
# **Составляющие ЗОЖ**

- ✓**Рациональное питание**
- ✓**Режим дня**
- ✓**Двигательная активность**
- ✓**Закаливание**
- ✓**Личная гигиена**
- ✓**Грамотное экологическое поведение**
- ✓**Психогигиена**
- ✓**Сексуальное воспитание**
- ✓**Отказ от вредных привычек**
- ✓**Безопасное поведение**

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ

+ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



## А ЧТО ВМЕСТО АЛКОГОЛЯ?

### Занимайся спортом!

Занятия спортом улучшают работу всех органов человека, люди становятся здоровее и крепче. Развиваются такие качества, как сила, ловкость, гибкость, выносливость. Спорт продлевает жизнь, улучшает общее самочувствие и настроение.



### Играй!

Геокэшинг – знаменитая увлекательная игра, в которой необходимо найти спрятанный другой командой тайник с «кладом», пользуясь координатами GPS, подсказками и своей эрудицией.

Мафия – командная ролевая игра с детективным сюжетом, которая пользуется популярностью во всем мире.

### Найди свое хобби!

Фингербординг – катание на мини-атомной копии скейтборда пальцами на всех домашних поверхностях.

**Граффити** – уличное раскрашивание стен аэрозольным баллончиком.

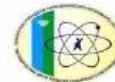
### Танцуй!

Танцы не только развлекают, но и тонизируют, успокаивают, дают возможность подчеркнуть свою индивидуальность, привлекают внимание противоположного пола.

### Люби!

На свете нет более сильного чувства, чем любовь. Рядом с любимым человеком мы стремимся быть лучше, честнее и чище. Это отличная мотивация для тех, кто хочет жить здоровой, полной жизнью без алкоголя. К тому же, вместе с любимым человеком приятнее проводить свободное время – посещать развлекательные центры, музеи, кино, выставки и концерты, наполняя свою жизнь новыми свежими красками!

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
для детей,  
подростков и их родителей  
(круглосуточно)  
8-800-2000-122**



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа –  
Югры «Методический центр развития  
социального обслуживания»

## ОСТОРОЖНО, АЛКОГОЛЬ!



**Памятка  
для подростков  
12+**

# Закаливание

- Закаливание - тренировка организма к переносимости внешне средовых факторов.
- - повышается устойчивость организма,
- - возрастает сопротивляемость организма к болезням,
- - стимулируется общее физическое нервно психическое развитие,
- - повышается выносливость к физическим и умственным нагрузкам.



Я  
ВЫБИРАЮ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!