



**ЗДОРОВЬЕМ**

**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 напитком, между тем, пол-литровая бутылка пива эквивалентна по своему воздействию 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 здорового 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



**ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ**

**+**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



## 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!

**Геоке́шинг** – 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!

**Фингербóрдинг** – катание на миниатюрной 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!**