


# Здоровый образ жизни



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими

Следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму




Научиться рационально питаться

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья


Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

Негативно относиться к вредным привычкам

Уважать физическую культуру, заниматься спортом



Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.



**Здоровый образ жизни** - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это единственный стиль поведения, способный обеспечить восстановление, сохранение и укрепление здоровья.



### **Поведение, способствующее сохранению и укреплению здоровья**

- Отсутствие вредных привычек: отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.

На сегодня установлена прямая причинная связь табакокурения более чем с 40 заболеваниями и расстройствами человека, включая 12 форм злокачественных образований.

- Гармоничное сексуальное поведение:
  - воздержание от раннего начала половой жизни или хранение верности одному половому партнеру. Ранняя сексуальная активность часто приводит к нежелательной беременности и распространению инфекций, передающихся половым путём.
  - Применение презерватива.

Аборты и заболевания, передающиеся

половым путём опасны различными осложнениями, среди которых основное – бесплодие.

- Регулярное прохождение медицинского осмотра.

- Двигательная активность. ВОЗ рекомендует взрослым не менее 30 минут физической активности ежедневно. Это может быть зарядка, ходьба, подъем пешком по лестнице, летом – езда на велосипеде, работа в огороде и т.п.

- Соблюдение правил личной гигиены. Содержание тела, личных вещей в чистоте является одним из главных условий сохранения и укрепления здоровья.

- Соблюдение режима труда и отдыха. Важен полноценный сон (не менее 7-8 часов), чередование умственной и физической деятельности, правильная организация своего рабочего места.



- Рациональное питание:
  - ограничение общего потребления жиров, увеличение потребления фруктов и овощей до 400-800 граммов в день, а также бобовых, корнеплодов и продуктов из цельного зерна, рыбы;

# Умей сказать «Нет!»

(памятка для подростка)

**Наркомания** – тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений. Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться? Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!

## Просто скажи "НЕТ!"

- Правильно мотивируй причину отказа: *«Мне это не нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».*
- Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
- Можно просто сказать **«НЕТ»** и уйти.
- Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.



**Моя жизнь - мои правила.**  
Мой выбор - жизнь без наркотиков.

## ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ И НАРКОМАНИЯ?

**Наркотики** – это определенные вещества растительного или синтетического происхождения, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущения, мысли, настроение и поведение) и вызывают психическую и физическую зависимость.

**Наркомания** – это болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических или токсических веществ и проявляющаяся зависимостью от них – психической и физической.

### КАКИЕ ДЕТИ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ?

Ответ однозначен – ВСЕ. Любой ребенок может подвергнуться соблазну попробовать наркотик независимо от того, в каком районе он живет, в какую школу ходит.

### ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ

- ! Частое вмешательство взрослых в принятие решений несовершеннолетним. Взрослые решают, что должен делать ребенок, а не он сам.
- ! Действия взрослых, направленные на подавление инициативы ребенка, его мнения и прав, навязывание своего мнения детям.
- ! Постоянные упреки взрослых в совершеннии ребенком каких-либо действий.

## ПОЧЕМУ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

- ! показать свою взрослость;
- ! способ уйти от проблем;
- ! из любопытства;
- ! от одиночества, скуки;
- ! «за компанию»;
- ! нет взаимопонимания с родителями;
- ! выражение внутреннего протеста;
- ! на «слабо»;
- ! желание самоутвердиться;
- ! отсутствие здоровых увлечений;
- ! часть времяпровождения.

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Объясните ребенку, что отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Его голос должен быть твердым и уверенным. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать.



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

**Создайте приятную атмосферу в семье.** Если ребенку с родителями плохо, то он начнет искать к кому бы ему эмоционально «прикрепиться». Не исключено, что это будет компания, где употребляют наркотики.

**Поддерживайте с ребенком эмоциональный контакт:** вникайте в его интересы, сопереживайте его увлечениям, показывайте ему свою любовь.



**Воспитывайте у ребенка жизнелюбие.** Не надо, чтобы ребенок каждый день слышал, как тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей и т. д. Говорите о том, как хорошо быть здоровым, сколько интересных занятий и замечательных мест есть на свете, и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка.

**Учите детей самоуважению.** Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «нет», когда им предлагают попробовать спиртное или наркотики. Сформировать самоуважение у ребенка можно, если часто хвалить его даже за незначительные успехи, помогать ему ставить перед собой реальные цели, привлекать его к совместной с вами работе, чтобы он чувствовал себя частью команды и получал удовлетворение от выполненных обязанностей.

