

**ЗДОРОВЬЕ НЕ ВСЁ, НО ВСЁ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ – НИЧТО»**

СОКРАТ

# **ВСЕМ! ВСЕМ! ВСЕМ!**

**с 24 по 28 февраля 2020 года**

**на территории Вилейского района  
среди подростков и молодежи проходит**

**профилактическая акция**

**«Неделя здоровья»**

**Целью данной акции является:**

- ❖ **формирование отношения к здоровому образу жизни, как к личному и общественному приоритету;**
- ❖ **пропаганда ответственного отношения к своему здоровью;**
- ❖ **профилактика социальных девиаций среди подростков и молодежи;**
- ❖ **привлечение внимания общественности к проблемам борьбы с наркоманией, табакокурением, пьянством;**
- ❖ **формирование активной жизненной позиции в стремлении к занятиям спортом.**

**Здоровье  
необходимо  
беречь не только  
одну неделю в году,  
а заботиться о  
нём каждый  
день**

**Залогом  
успешного  
развития  
человека  
является его  
здоровье**



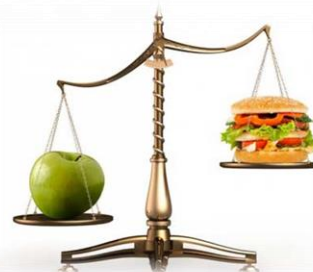
**Здоровому  
образу жизни  
необходимо  
уделять  
большое  
внимание**

**Важно понять,  
что в реальной  
жизни есть очень  
много увлека-  
тельного и инте-  
ресного. Это –  
занятие спортом,  
увлечение  
музыкой и т.д.**

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Что является основой здорового образа жизни. Прежде всего, каждый человек должен любить и уважать самого себя. Именно это стимулирует человека к ведению здорового образа жизни.

Важной составляющей здорового образа жизни является умеренное и **сбалансированное питание**. То, что мы едим напрямую связано с тем, как мы себя чувствуем. Злоупотребление фастфудами и алкоголем ведет к ухудшению внешнего вида, ослаблению защитных функций организма и раннему старению организма.



Часы сна	
Время суток	Ценность сна за 1 час
с 19 до 20	7 часов
с 20 до 21	6 часов
с 21 до 22	5 часов
с 22 до 23	4 часа
с 23 до 24	3 часа
с 00 до 01	2 часа
с 01 до 02	1 час
с 02 до 03	30 минут
с 03 до 04	15 минут
с 04 до 05	7 минут
с 05 до 06	1 минута

Дальше сон бессмысленный.

Не менее важным для правильного формирования здорового образа жизни является **соблюдение режима дня**. Недостаток сна снижает иммунитет, сказывается на уровне жизненной активности и ведёт к ухудшению общего самочувствия.

Важной составляющей ЗОЖ так же можно назвать **двигательную активность**.



Каждому организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены.



В процессе формирования здорового образа жизни важна **психогигиена**. Именно она требует от человека умений управлять своими эмоциями, уметь их сдерживать.

Помимо всего вышесказанного для каждого человека, пропагандирующего здоровый образ жизни, нужно **отказаться от вредных привычек:**

**курения, употребления алкоголя,**

**тем более – наркотиков.**



Для здорового образа жизни очень важно **безопасное поведение в быту, на улице и в школе**. Оно обеспечит предупреждение травматизма и отравлений. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья.



*Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!*