

# ДОРОГОЙ ДРУГ!

с 1 по 11 марта 2024 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**

**Здоровому  
образу жизни  
необходимо  
уделять  
большое  
внимание**



**Залогом  
успешного  
развития  
человека  
является его  
здоровье**

**Важно понять,  
что в реальной  
жизни есть очень  
много увлека-  
тельного и инте-  
ресного. Это –  
занятие спортом,  
увлечение му-  
зыкой и мн.др.**



**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

Доброго сна бессонница!

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.