

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.

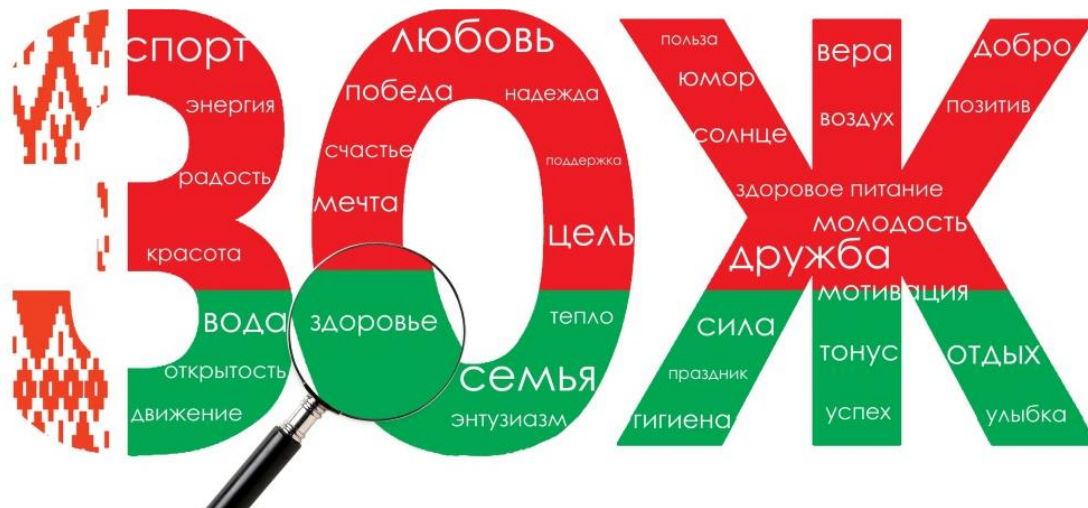
**Здоровье
необходимо
беречь не только
одну неделю в году,
а заботиться о
нём каждый
день**

**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.