

ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗОЖ

1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

регулярное,
разнообразное,
сбалансированное



2. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА СНА

Правильный режим включает в себя обязательное время для регулярного питания;

распределение времени для работы, отдыха, досуга, двигательной активности, физических упражнений, закаливания, а также полноценный сон.



- **Физическое здоровье** - это состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.
- **Психологическое здоровье** - состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.
- **Социальное здоровье** - это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.

3. ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

(зарядка, занятия физкультурой и спортом, пешие прогулки на природе, танцы и т.п.)

Занятия спортом помогают улучшить умственные способности, скорость реакции, настроение, избавиться от стресса и ускорить метаболизм.

4. СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ И ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливающие процедуры (спорт, игры, прогулки на свежем воздухе, сон при открытой форточке, обтирание, обливание, душ, купание) формируют крепкий иммунитет, улучшают терморегуляцию и закаляют дух.



5. ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

(психоактивных веществ) такие как табак, алкоголь и наркотики.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ. КУРЕНИЕ

Курение является одним из главных факторов риска многих заболеваний.

Ежегодно от последствий табакокурения в мире погибает 5 миллионов человек.

В табачном дыме содержится 6000 соединений, в том числе яды (угарный газ, мышьяк, свинец, полоний, синильная кислота, табачные смолы и никотин).

Курильщики сокращают свою жизнь на 20 лет.

Дети курящих мам рождаются ослабленными, хуже растут, чаще болеют, у них бывают различные заболевания, они плохо учатся.

Закуривая сигарету, подумай, ты наносишь вред не только себе, но и всем, кто оказался поблизости. Вдыхая табачный дым, они становятся пассивными курильщиками, отравляют свой организм табачным дымом.

Многие считают, что электронные сигареты (вейп) безопасны - это миф. Факты говорят о другом. Основными компонентами раствора, которым заправляется электронная сигарета, помимо никотина, являются пропиленгликоль (который используется в производстве бытовой химии), глицерин, ароматизирующие и другие вызывающие рак вещества. Во время нагревания раствора пропиленгликоль и глицерин разлагаются на токсичный формальдегид, который является канцерогеном. Ароматизаторы, содержащиеся в аэрозоле, проникают в легкие и повреждают их на клеточном уровне. Воздействие оказывает накопительный эффект и со временем провоцирует развитие астмы, пневмонии и застойной сердечно - сосудистой недостаточности.

УПРАВЛЯЙ СТРЕССОМ!

Стресс - это перенапряжение всех защитных механизмов организма. Состояние стресса возникает при сильном волнении, обиде, ссоре, переживании неприятных состояний.

Состояние постоянного напряжения и неумение грамотно и своевременно справиться со стрессовыми ситуациями увеличивает риск развития заболеваний.



Если вы ежедневно испытываете напряжение:

- возможно вам поможет: массаж, прогулки, чтение, спортивные занятия, посещение бассейна
- освоите дыхательную гимнастику
- выбирайте правильное питание
- выполняйте упражнение на релаксацию

Пример упражнения на релаксацию:

Сядьте, примите удобную позу и закройте глаза. Сильно напрягите свое тело на несколько секунд, сожмите кулаки и затем отпустите свое тело, насладитесь своим состоянием.

Если тебе или твоим друзьям нужна помощь,

ты можешь обратиться:

Детский телефон доверия



ГБУЗ ВО «Областной наркологический диспансер»



ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



Портал о здоровом образе жизни



Молодежь Владимирской области



Управление МВД России по Владимирской области



Разработано по материалам буклета
"Мы выбираем здоровый образ жизни" ГБУЗ ВО "ОНД"



Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Министерство здравоохранения Владимирской области



Молодежь Владимирской области
ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ГБУЗ ВО «Областной наркологический диспансер»

ОБЛАСТНОЙ АНТИНАРКОТИЧЕСКИЙ МАРАФОН



**МОЛОДЕЖЬ
ВЫБИРАЕТ ЗОЖ**

**КРУТО, МОДНО,
СОВРЕМЕННО!**

г. Владимир 2023