

**НАША  
ИНИ-  
ЦИА-  
ТИВА!**


**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ  
И ОБЖ**



Автономная некоммерческая организация правового сопровождения граждан и их семей "Наша инициатива"

# УЧЕБНЫЙ ЭЛЕМЕНТ: ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

НАША  
ИНИ-  
ЦИА-  
ТИВА!

 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

Йошкар-Ола 2020

## Изучив данный элемент, ты сможешь:

- Осознанно формировать ценностное отношение к своему здоровью;
- Получить представление о здоровье и факторах, влияющих на него;
- Узнать куда обратиться за помощью по вопросам сохранения здоровья.

## Сопутствующие учебные элементы:

- Весь комплект.



## Что такое здоровье?

Существует много определений, но Всемирная организация здравоохранения в своем уставе дает следующее:

**«Здоровье – состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических нарушений».**

В юности человек осознает различные стороны своей жизни, открывает свой внутренний мир. Каждый из нас – это «гора драгоценностей».



## Факторы, влияющие на здоровье:

### Информированность:

- О возможности организма;
- О болезнях и защите;
- О законах о здоровье;
- Об учреждениях здравоохранения.

### Окружающая среда:

- Животные, растения, микроорганизмы;
- Социум (другие люди, общество);
- Пространство.



## Факторы, влияющие на здоровье:

Физическая активность:

- Спорт;
- Туризм;
- Труд.

Питание:

- Режим;
- Гигиена;
- Сбалансированность.



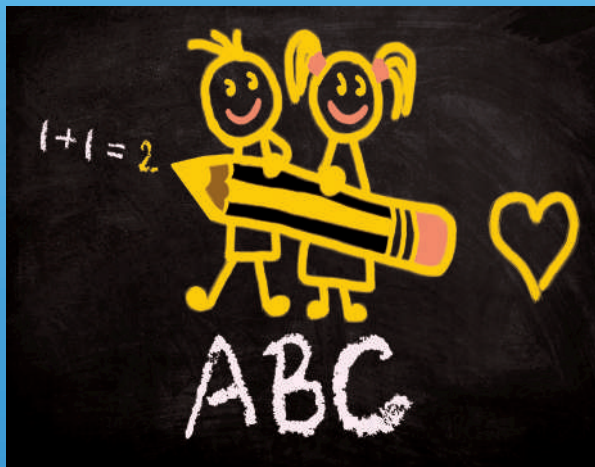
## Факторы, влияющие на здоровье:

Сексуальная культура:

- Взаимоотношения полов;
- Знания об инфекциях;
- Культура отношений.

Личная гигиена:

- Уход за телом;
- Режим труда и отдыха;
- Уход за одеждой.



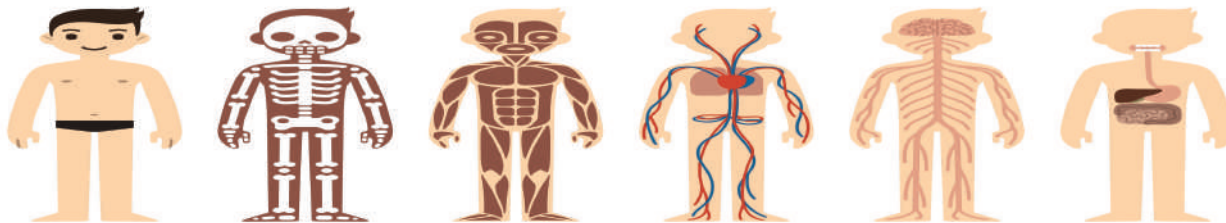
## Факторы, влияющие на здоровье:

Вредные привычки:

- Алкоголь;
- Наркотики;
- Курение;
- Переедание;
- Малоподвижность.

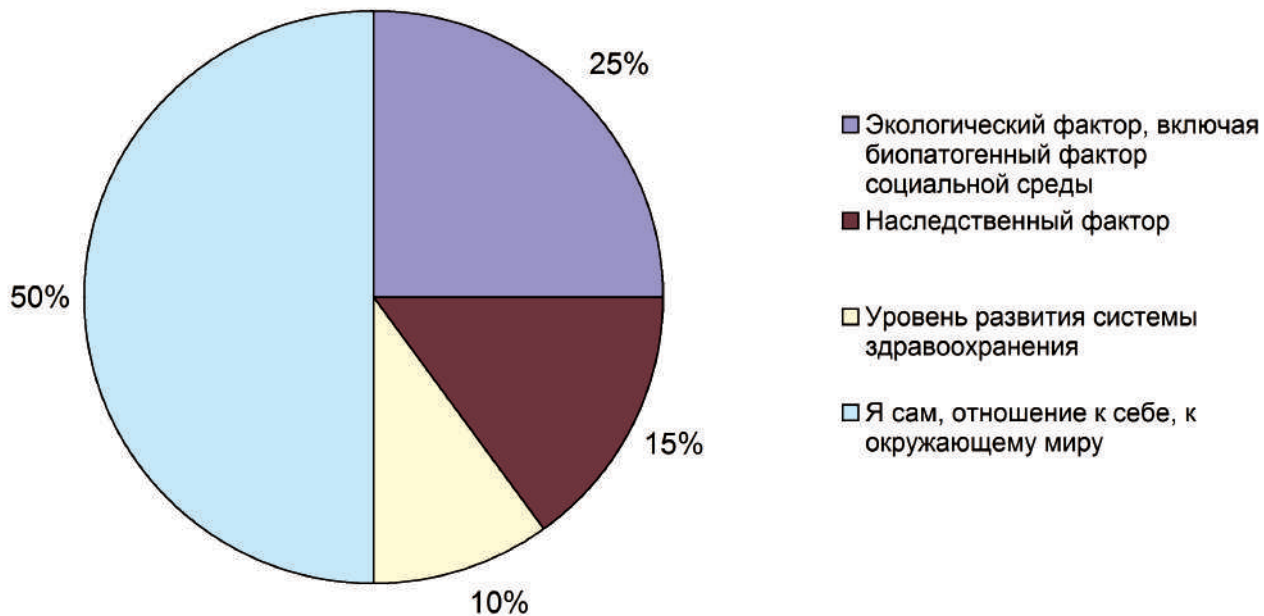
Биологические особенности:

- Наследственность;
- Возраст;
- Пол;
- Ресурс здоровья.





## Факторы, влияющие на здоровье:



## Службы и контакты

Управление социальной защиты населения и труда	ул. Советская, 181 8 (836) 245-38-08
Комплексный центр социального обслуживания населения	ул. Машиностроителей, 6Б 8 (836) 241-88-82
Министерство социальной защиты	наб. Брюгге, 3 8 (836) 245-17-36
Телефон Доверия	пр. Гагарина, 16-а 8 (836) 269-02-63
НАДЕЖДА, Республиканский центр социальной помощи малоимущему населению	Ул. Кирпичная, 6 8 (836) 264-23-98
Телефон Доверия Дежурной Части МВД	8 (836) 268-00-0
Социальный приют "Теплый дом"	ул. Волкова, 108 8 (836) 245-00-91
Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИДом	ул. Дружбы, 95 8 (836) 263-05-80
Республиканский Наркологический Диспансер	ул. Комсомольская, 81 8 (836) 245-21-63
Женская Консультация, Поликлиника № 1	ул. Эшкинина, 3 8 (836) 221-58-05

## Контрольные вопросы

1. Здоровье - состояние полного физического и социального благополучия.
  - A. Да;
  - B. Нет.
2. Факторы, влияющие на здоровье:
  - A. Вредные привычки;
  - B. Окружающая среда;
  - C. Физическая активность;
  - D. Пол;
  - E. Все ответы верны.
3. Для сохранения здоровья важно:
  - A. Не употреблять наркотики;
  - B. Начинать сексуальную жизнь подростком;
  - C. Рационально и правильно питаться;
  - D. Не злоупотреблять алкоголем.
4. Укреплению здоровья способствуют:
  - A. Отказ от курения;
  - B. Гиподинамия;
  - C. Соблюдение личной гигиены.
5. Для предупреждения ИППП необходимо:
  - A. Отказаться от рискованного сексуального поведения;
  - B. Заниматься спортом;
  - C. Отказаться от наркотиков.
6. Одно из условий здоровой семьи:
  - A. Рождение здорового потомства;
  - B. Здоровье обоих родителей.
7. Информацию по вопросам здоровья можно получить:
  - A. В лечебно-профилактических учреждениях;
  - B. В коммерческих организациях;
  - C. В общественных организациях;
  - D. В клиниках.

**ТЕЛЕФОН 8 (917) 707-92-15**

**EMAIL [3.16@MAIL.RU](mailto:3.16@mail.ru)**

**САЙТ [HTTP://INITIATIVE12.RU/O-NAS/](http://initiative12.ru/o-nas/)**

**ГРУППА В «ВКОНТАКТЕ»**

**[HTTPS://VK.COM/NASHA\\_INICIATIVA](https://vk.com/nasha_iniciativa)**