

**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».



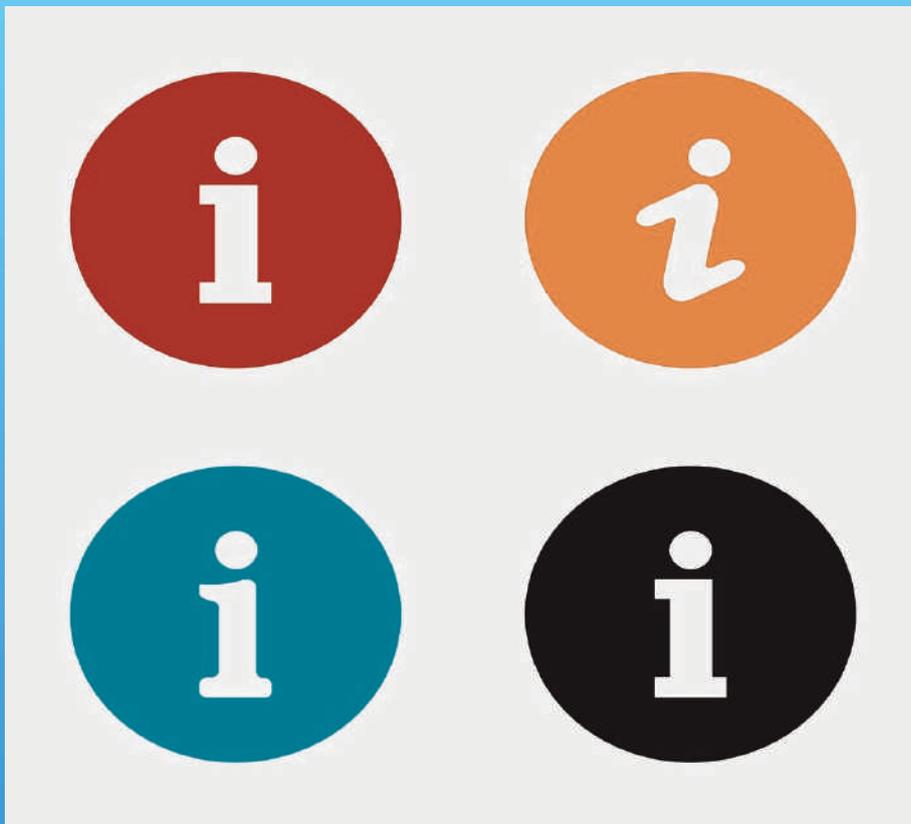
Факторы, влияющие на здоровье:

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.



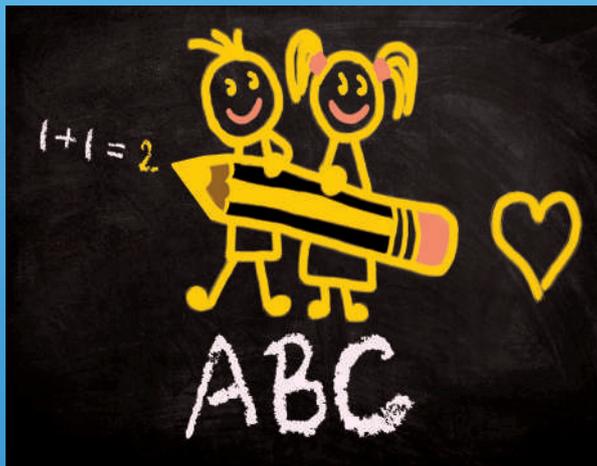
Факторы, влияющие на здоровье:

Сексуальная культура:

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

Личная гигиена:

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



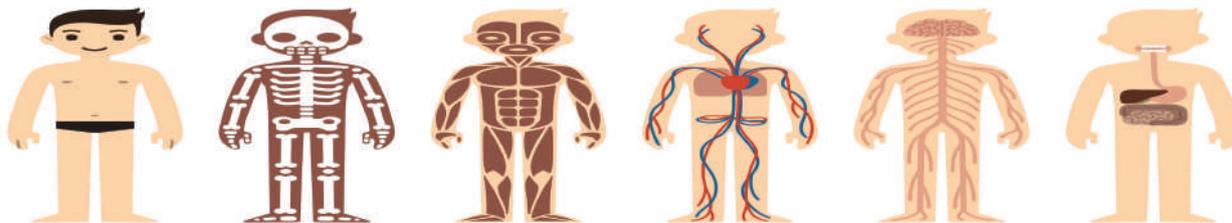
Факторы, влияющие на здоровье:

Вредные привычки:

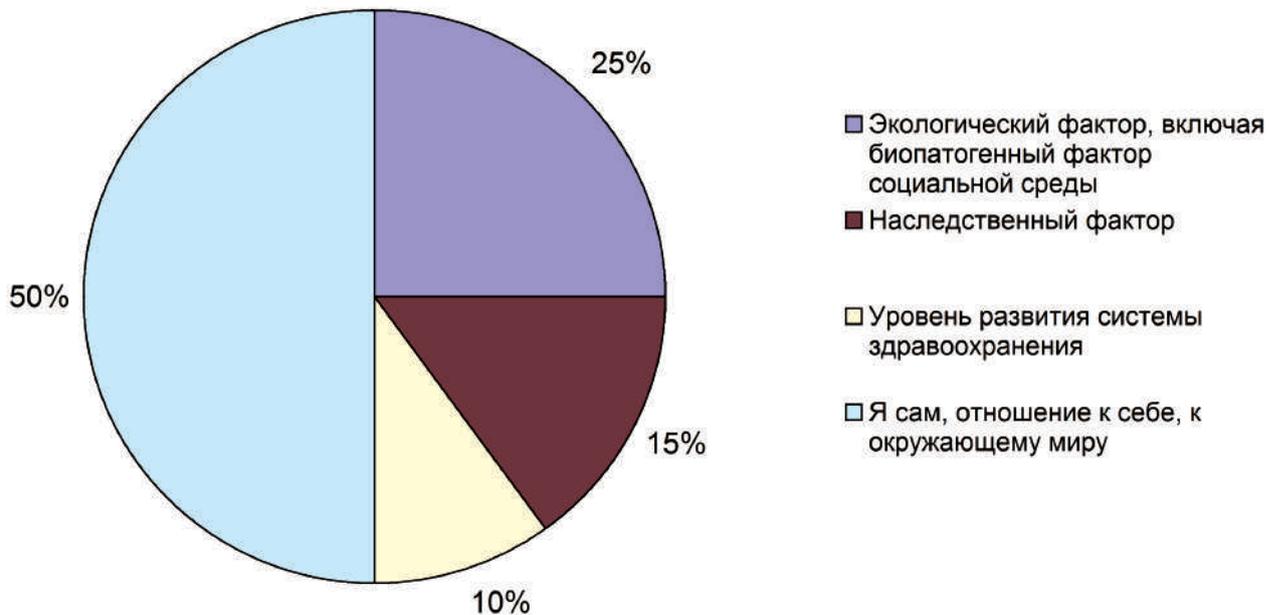
- Алкоголь;
- Наркотики;
- Курение;
- Переедание;
- Малоподвижность.

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)