Акцию пропаганды здорового образа жизни с подростками в поселке Новотроицкий провели волонтеры культуры Новотроицкого СДК под названием : **«Мы за здоровый образ жизни».** С ребятами провели беседу о вреде курения, алкоголя и наркомании,

раздали буклеты «Вредные привычки убивающие жизнь», « Сигарете скажем НЕТ! Лучше жизнь, чем боль и смерть», «Пьянству бой», «Скажи наркотикам «НЕТ», скажи жизни «ДА!»».

**Содержание беседы с подростками:**

Духовное и физическое здоровье  - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с  собой, с родными, друзьями и обществом.

  Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.                  **Губительные привычки для организма**:

**Курение** – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.  Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

  Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю.

**Алкоголь** – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

**Наркотики** – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

**Здоровый образ жизни:**

**Это социальное поведение**  - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

**Это личная гигиена**, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

**Это рациональное питание**. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

**Двигательный режим.** Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

Если говорит языком цифр, то здоровье человека зависит:

15%  - медицина;

15% - наследственность;

15% - экология;

50% - образ жизни. Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберите, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

**Вывод:**    Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром,  вы многое поняли и  можете дружно сказать:

**«Мы за  здоровый образ жизни».**