

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Как говорится:

«Здоровье - это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».

образ
жизни **50%**

наследственность
20%

**слагаемые
здоровья**



здравоохранение
10%

окружающая
среда **20%**

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

ЖИВИ СВОБОДНО!



СПОРТИВНО



ТВОРЧЕСКИ



ПОЗИТИВНО



ЭНЕРГИЧНО

АКТИВНО

БЕЗ НАРКОТИКОВ!

занятия физкультурой и спортом, двигательная активность

отказ от вредных привычек

положительные эмоции

окружающая среда

личная гигиена

СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗОЖ

рациональное питание

Я



ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

ЖИЗНЬ Куда можно обратиться:

5-15-07 – отдел по делам

несовершеннолетних и защите их прав

5-36-11 – врач-нарколог МБУЗ ЦРБ

5-21-29 – Темрюкское районное казачье общество

Телефоны доверия:

5-19-72 или **02** – ОМВД по Темрюкскому району

5-12-27 – секретарь антинаркотической комиссии Темрюкского района

8 800 2000 122 – детский телефон доверия

Общероссийская антинаркотическая акция **«СООБЩИ, ГДЕ ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ»**

С 12 по 23 марта и с 12 по 23 ноября информацию можно сообщить по телефону ОМВД по Темрюкскому району: **8(86148) 5-19-72**