



Modul Sanatos de Viata

CSPT "Tineri Pentru Tineri" Cimișlia 2017

Exercițiu Practic 1



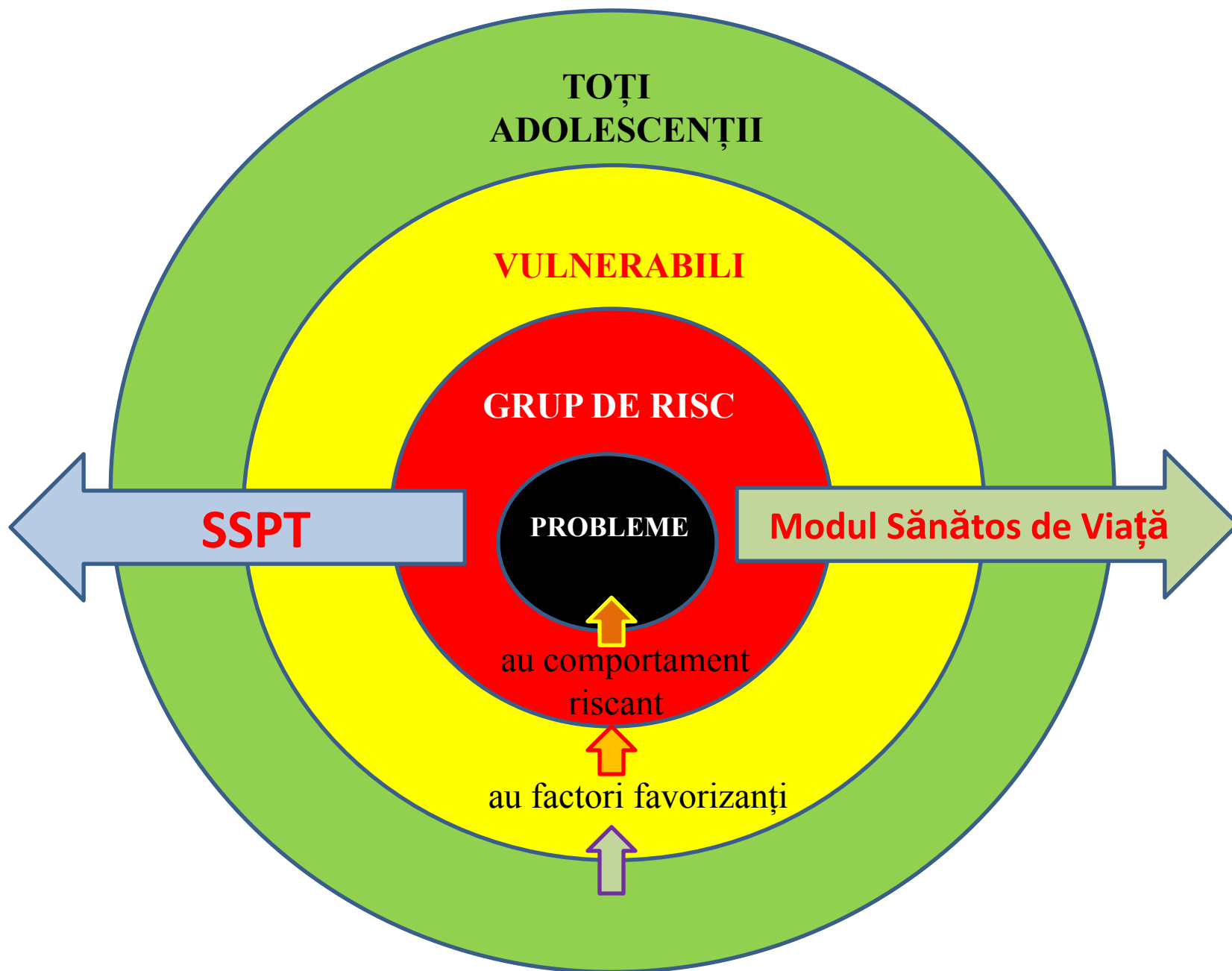
Un adolescent (*10 - 19 ani*) spune că
vrea să ducă un mod sănătos de viață și
Vă roagă să-l ajutați cu sfaturi concrete

Adolescența

perioada în care:



- se finalizează dezvoltarea sexuală de la apariția primelor semne sexuale secundare pînă la maturizarea sexuală
- procesele psihologice infantile se înlocuiesc cu comportamente specifice adulților
- trecerea de la dependența social-economică totală de adulți la independența relativă



Organizația Mondială a Sănătății

*„**Sănătatea** este o stare de bine fizic, mintal și social și nu doar absența bolilor sau a infirmităților”*
+ *„capacitatea de a duce o viață productivă social-economic”*



Modul Sănătos de Viață

totalitatea activităților care mențin și fortifică sănătatea și contribuie la sporirea calității vieții și a longevității.

Mod sănătos de viață

- Respectarea regimul zilei
- Igiena personală și intimă
- Călirea organismului
- Alimentare rațională
- Armonizarea relațiilor interpersonale
- Evitarea factorii dăunători sănătății
- *Vaccinarea și examenele profilactice*
- *Ocrotirea mediului ambiant*



1. Regimul zilei

- **Somnul**
 - 8-9 ore pe zi *sau*
 - 1 oră ziua + 6-7 ore noaptea
- Treziți-vă la aceeași oră (*deșteptător, mobil*)
- *E bine să vă cunoașteți bioritmul:*
 - Ciocârlie
 - Bufniță
 - Porumbel
- **Agendă / organizer!**



Exercițiu Practic 2



”Ceasul Real vs Ceasul Recomandabil”

2. Igiena personală

- minimum 2 ori pe zi – dimineața și seara
 - duș/apă curgătoare + la necesitate
- schimbarea zilnică a lenjeriei intime
 - *noaptea*: fără lenjerie / pijama, cămașă de noapte
- schimbarea săptămînală a lenjeriei de pat
- ! Utilizați doar obiectele personale (*nu împrumutați*)
 - periuță de dinți, foarfece de manichiură, apa



Exercițiu Practic 3

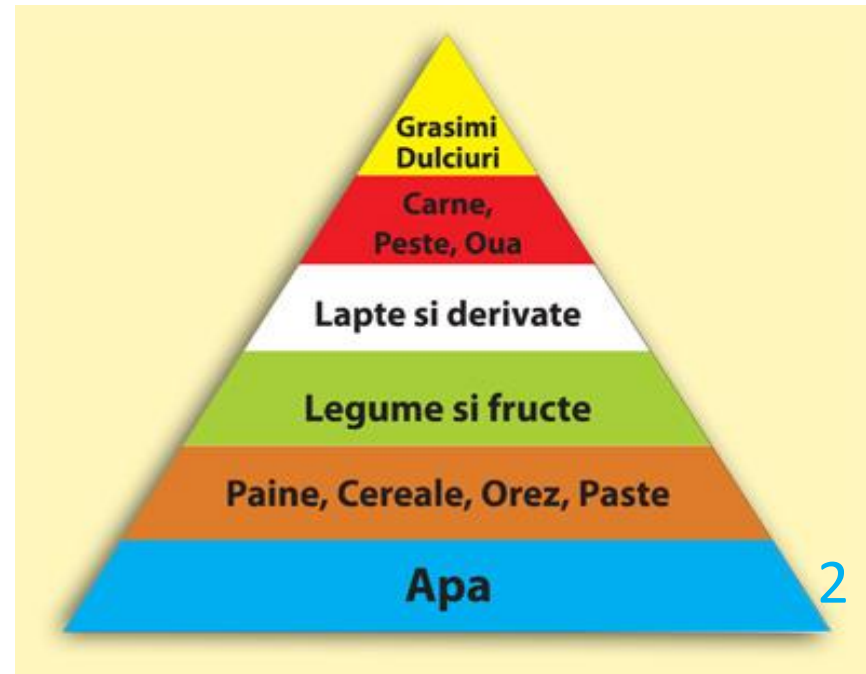
Obiecte personale	Obiectele familiei
Obiecte ce le împrumut de la alții	Obiecte ce le împrumut altora

”Lucruri personale”

3. Alimentație rațională

• 5 elemente:

- proteine,
- lipide,
- glucide,
- vitamine,
- microelemente



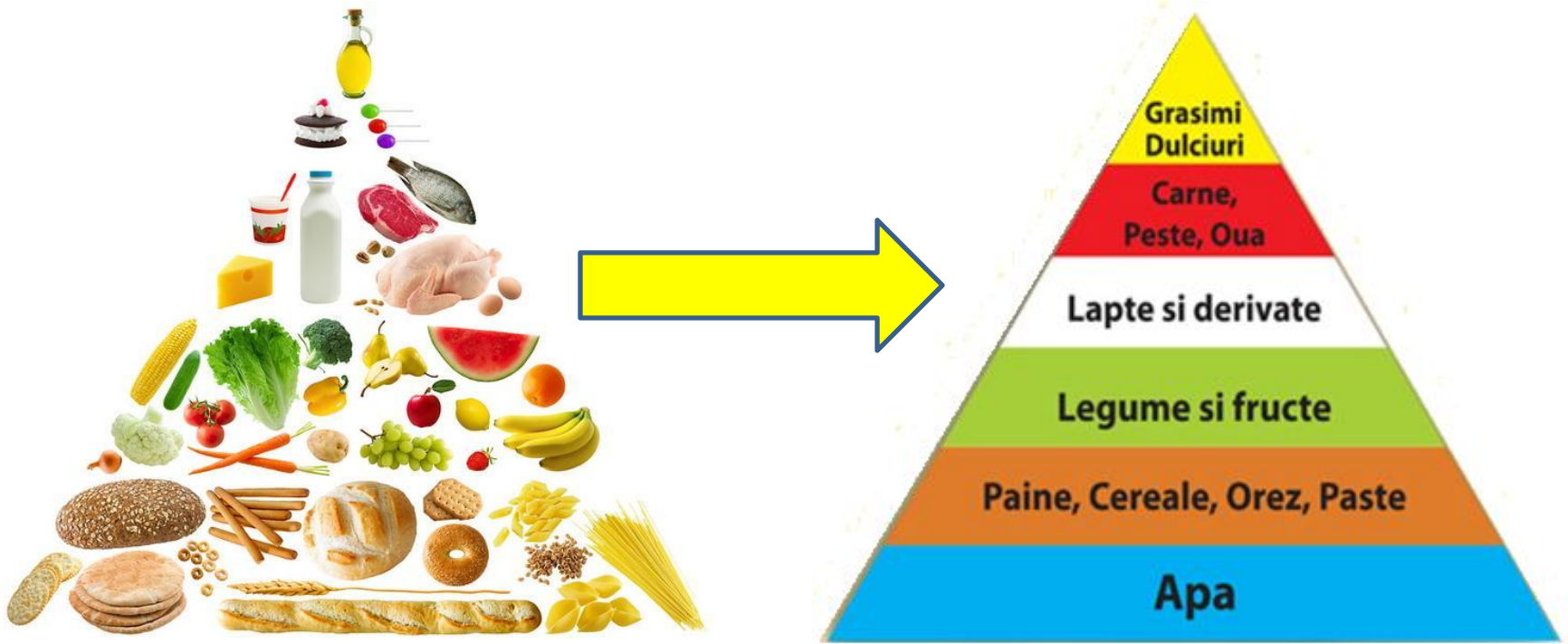
Alimentare
5 ori pe zi



5 fructe
și legume
pe zi



Exercițiu Practic 4

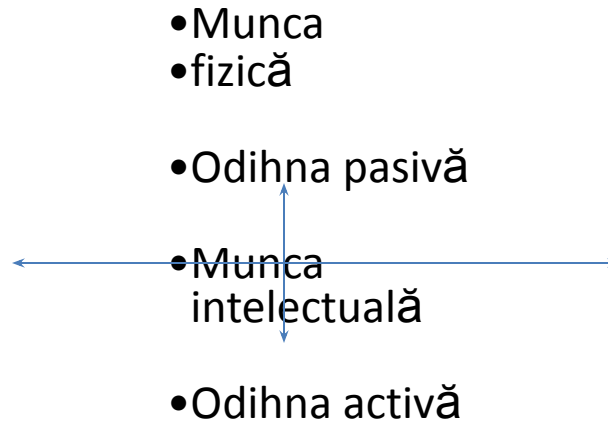


”Găsește locul alimentelor în piramidă”

4. Activitate fizică



- Activitate fizică - minim 30 min / zi
- Respectarea regimului de muncă si odihnă



5. Călirea organismului

- **Călirea organismului**

- Aer - Apă - Soare



- **Haine**

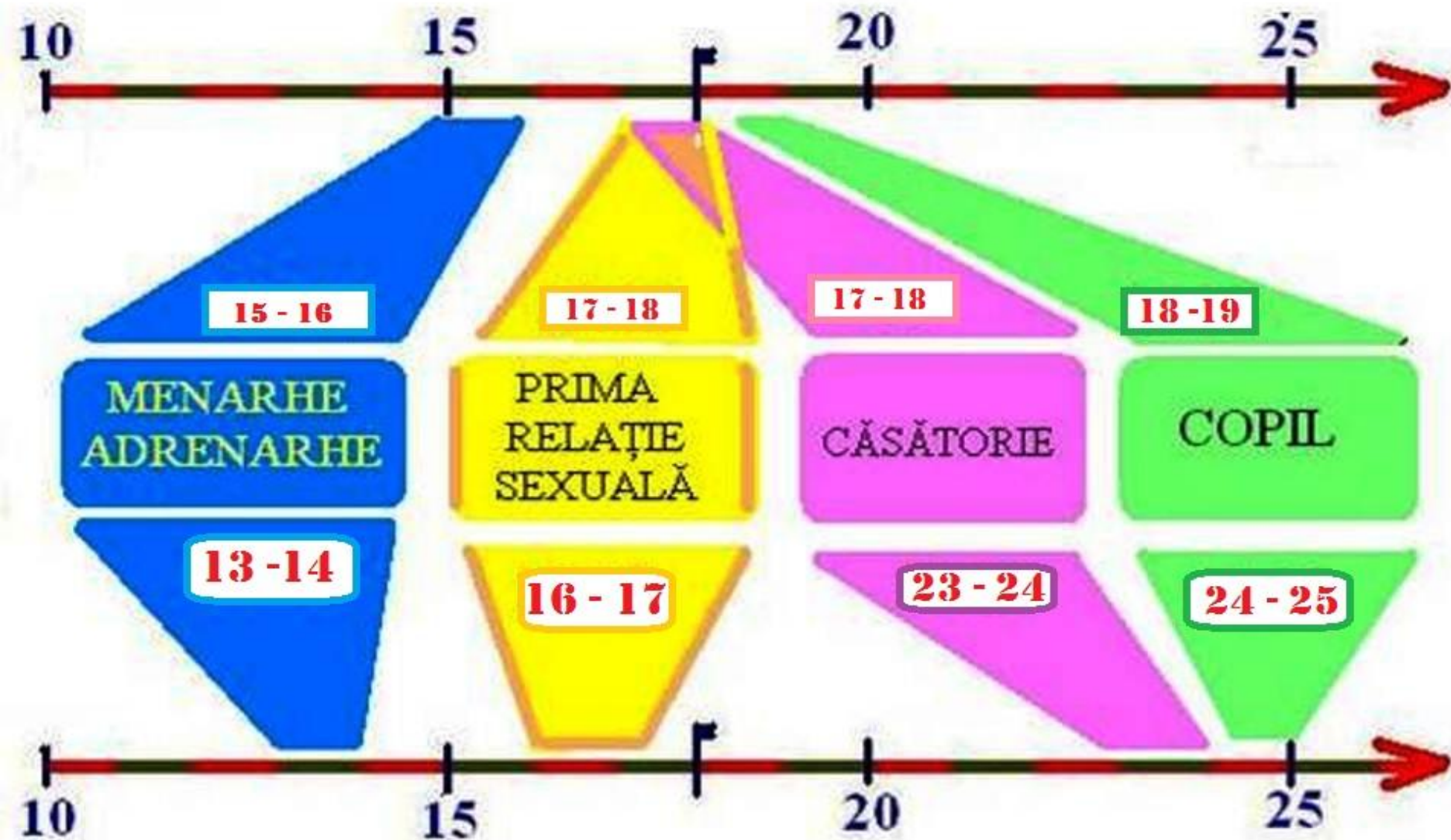
- comode
 - adecvate anotimpului
 - din fibre **naturale**



- **Respectarea securității** la muncă și sport (*echipament de protecție*)

sec XIX

speranța la viață ≈ 45 ani



sec XXI

speranța la viață ≈ 70 ani

6. Viața sexuală

- Amânarea raportului sexual (*abstenența sexuală*)



- ✓ Când?
- ✓ Cu cine?
- ✓ Unde?
- ✓ Cum?
- ✓ Consecințe?



- **SEX protejat** - pentru adolescenții sexual activi:

- prezervativul
- metoda dublă olandeză
- contracepția de urgență

- Masturbarea / Sublimare



Exercițiu Practic 5

”Variante
de
sublimare”



8. Hobby



- Ocupație preferată și plăcută, pasiune
– în afara profesiei / în timpul liber



- Avantaje:

- ✓ utilizarea rațională a timpului
- ✓ prieteni noi
- ✓ imagine pozitivă în societate
- ✓ secreție de endorfine –
hormonii fericirii

7. Viața Fără Droguri

• Droguri legale

- ✓ alcool etilic
- ✓ nicotină
- ✓ cafeină

• Combinații

- ❖ alcool + nicotină
- ❖ canabis + alcool
- ❖ canabis + dimedrol
- ❖ benzodiazepine + alcool
- ❖ ...

• Droguri ilegale

- ✓ canabis (*“marijuana”, cînepă, “iarbă”, “șmali”*)
- ✓ extasy
- ✓ substanțe volatile (*clei, vopsele*)
- ✓ benzodiazepine (*diazepam, relanium, ș.a.*)
- ✓ produse din mac / opium
- ✓ cocaină, heroină

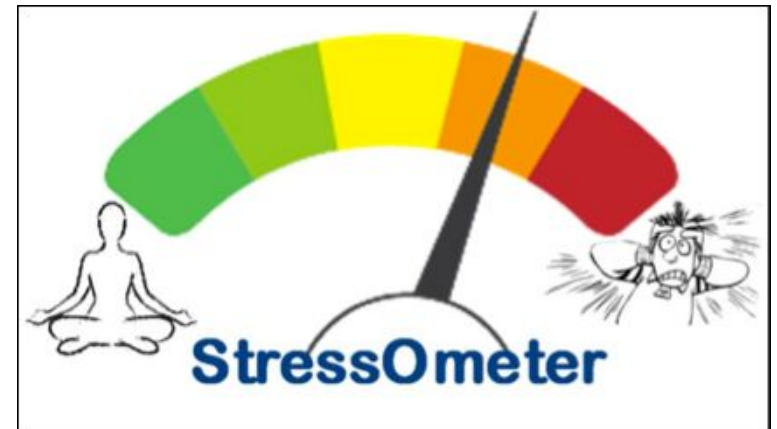
• Droguri electronice

- ✓ Jocuri de hazard, aparate de joc
- ✓ Jocuri la calculator, telefon mobil
- ✓ TV, internet, rețele de socializare

8. Psihoigiena

”O minte sănătoasă într-un corp sănătos”

- Evitarea stresului
- Evitarea conflictelor interioare și interpersonal
- Exerciții de relaxare
- Comunicare eficientă



NEVOILE VÂRSTEI ADOLESCENTINE



- *Nevoia de cunoaștere*



- *Nevoia de afecțiune*

- *Nevoia de relații și de grup*



- *Nevoia de independență și autodeterminare*



- *Nevoia de împlinire*



How to Stress Less



“Adopting the right attitude can convert a negative stress into a positive one.” ~ Hans Selye



Centrul de Sănătate
Prietenos Tinerilor



„Tineri Pentru Tineri”

CONFIDENȚIAL * GRATUIT * VOLUNTAR

Telefon 0241-21115

Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor „Tineri Pentru Tineri” Cimișlia

gratuit, confidențial și anonim

Consultația specialiștilor: *ginecolog, dermatovenerolog,
psihoterapeut, medic de familie*

Program: Luni-Vineri 8⁰⁰-19⁰⁰ Sâmbătă 9⁰⁰-12⁰⁰

Orașul Cimișlia, str. Alexandru cel Bun, 135
IMSP Centrul de Sănătate Cimișlia (et. 1, oficiile
22-25)

tel. **0241 21115** e-mail: **tineri-tineri@mail.md**

Pentru **TOȚI ADOLESCENȚII** și **TINERII** de **10 - 24**
ani!

