

**Наименование на проекта:**  
„Единни в многообразието”

**Административен договор № BG05SFPR001-1.004-0009-C01**

**Процедура:**

BG05SFPR001-1.004 „Утвърждаване на интеркултурното образование, чрез култура, наука и спорт“, Програма „Образование“ 2021-2027;

**Бенефициент:**

Община Аксаково

**Партньори:**

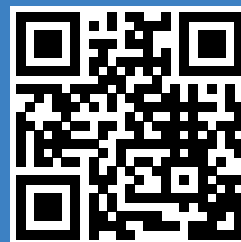
- Средно училище „Св.св. Кирил и Методий“, гр. Игнатиево;
- Основно училище „Св.Климент Охридски“, с. Изворско;
- Основно училище „Св.Климент Охридски“, с. Кичево;
- Център за подкрепа на личностно развитие, гр. Аксаково.

**Обща стойност на проекта:**

470 304, 80 лв.

**Период за изпълнение:**

20.02.2025 г. - 20.08.2027 г.



 aksakovo.bg

**Контакти:**

9154 Община Аксаково;  
Ул. Георги Петлешев 58 б  
Ръководител проект  
Нели Петрова  
neli.petrova@aksakovo.bg

Този документ е създаден с финансовата подкрепа на Програма „Образование“ 2021-2027, съфинансирана от Европейския съюз. Цялата отговорност за съдържанието на документа се носи от бенефициента Община Аксаково и при никакви обстоятелства не може да се приема, че този документ отразява официалното становище на Европейския съюз и Договарящия орган”.



**МОЕТО ЗДРАВЕ -  
ЧИЯ ОТГОВОРНОСТ Е?**



Съфинансирано от  
Европейския съюз





## МОЕТО ЗДРАВЕ - ЧИЯ ОТГОВОРНОСТ Е?

### Краткият отговор: Твоя!

Да си млад не означава, че можеш да пренебрегваш здравето си. Истината е, че много от навиците, които изграждаш сега, ще определят как ще се чувстваш физически и психически - не само днес, а и след години.

## ФИЗИЧЕСКОТО И ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ - ДВЕТЕ СТРАНИ НА ЕДНА МОНЕТА

Здравето не е само „да не си болен“. То включва:

- Движение - редовната физическа активност подобрява настроението и съня.
- Хранене - това, с което храниш тялото си, влияе на мозъка, енергията и дори самочувствието ти.
- Почивка и сън - недостатъчният сън води до стрес, проблеми с паметта и слаба концентрация.
- Психично здраве - стрес, тревожност, депресия - неща, за които е важно да говориш, а не да ги криеш.

## ВРЕДНИТЕ НАВИЦИ - ИЗБОР ИЛИ УБЕЖИЩЕ?

Алкохол, наркотици, цигари, енергийни напитки - те често изглеждат „нормални“ или „готини“, но:

- изтощават тялото ти;
- влошават съня, паметта, концентрацията;
- повишават риска от зависимост.

Да кажеш „не“ не е слабост, а сила.

## РОЛЯТА НА СЕМЕЙСТВОТО, УЧИЛИЩЕТО И ОБЩЕСТВОТО.

Да, и възрастните имат роля:

- родителите са пример;
- учителите могат да подкрепят;
- лекарите са там, за да помогнат.

Но никой не може да избере вместо теб:

- кога ще се храниш;
- дали ще пушиш;
- дали ще потърсиш помощ, когато не се чувстваш добре.

## КАКВО МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ ОЩЕ ДНЕС?

- Спи поне 7-8 часа.
- Движи се поне 30 минути на ден.
- Яж повече плодове и зеленчуци.
- Говори за чувствата си - с приятел, родител, психолог.
- Ограничи времето пред екрана.
- Кажы „не“ на вредните навици.
- Посещавай редовно необходимите профилактични прегледи - не само, когато си болен.

## ПОМНИ!

Твоето здраве е твоя отговорност. Ти си човекът, който избира всеки ден - малки решения, които водят до големи последици.

Избери себе си! Избери здравето си!