

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ

**Сечко Максим,**

ученик 5 «Б» класса

МОУ СОШ № 1 г. Питкяранта Республики

Карелия




- **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!  
ПОЛЕЗЕН ОН ДЛЯ ВСЕХ.**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!  
УДАЧА И УСПЕХ.**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!  
ТЫ С НАМИ НАВСЕГДА.**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!  
МОЯ ЭТО СУДЬБА.**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,  
БУДЬ У ВСЕХ В КРОВИ!**



**ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:**

**СОБЛЮДАЙ**

**ЧИСТОТУ!**



-Надо, надо  
умываться по утрам и  
вечерам...

а нечистым  
трубочистам

СТЫД и

СРАМ!

СТЫД и

СРАМ!



# НЕ ЗАБЫВАЙ МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ЧИСТИТЬ ЗУБЫ!



# СОДЕРЖИТЕ В ЧИСТОТЕ СВОЁ ТЕЛО, ОДЕЖДУ И ЖИЛИЩЕ!

## Одежда должна быть **ЧИСТОЙ**

### И



Чтобы вы не  
надели на себя, и  
сколько внима-ния  
не уделили подбо-  
ру гардероба, всё  
впе-чатление будет  
испор-чено, если  
оторвана пу-говица,  
торчат нитки,  
распороты швы,  
воло-сы в  
беспорядке, сумка  
потёрта, каблуки  
стоптаны.



# ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ И УБИРАЙ КВАРТИРУ!





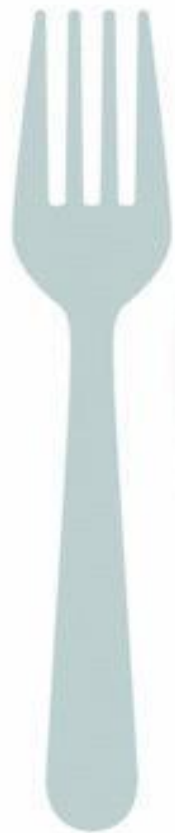


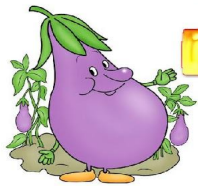
ПРАВИЛО ВТОРОЕ:

ПИТАЙСЯ  
ПРАВИЛЬНО!









# ПОЛЕЗНЫЕ ДРУЗЬЯ

## Овощи, Фрукты, Ягоды



**Овощи** содержат витамины, минеральные соли и клетчатку, которая нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть разнообразным: **морковь, лук, капуста, репа, редис, тыква, лук, помидоры, кабачки, огурцы.**

**Фрукты** очень полезны детям, особенно **яблоки, апельсины и бананы.** В **апельсинах** содержится большое количество витамина С, минеральные соли. **Бананы** содержат белки, клетчатку. **Яблоки** обладают чудодейственной силой благодаря высокому содержанию пектинов, аскорбиновой кислоты, фруктозы, каротина. Детям очень полезны груши и лимоны.

**Ягоды** представляют большую ценность для детей. Особенно полезна **клюква.** В её состав входят пектины, дубильные вещества, медь, алюминий, серебро, йод, марганец, цинк, калий, барий. В лечебных целях полезна **черника.** Она обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами. **Малина** улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает жаропонижающее действие.




# Вредные продукты





**ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:**

**БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ!  
УТРОМ ДЕЛАЙ  
ЗАРЯДКУ!**



1

Вышел на зарядку котик,  
Подтянул он свой животик.  
К небу потянулся  
И к земле нагнулся.



5

Мышка испугалась,  
Быстро убегает,  
Ну а котик прыгать  
За нею начинает.



2

Направо повернулся,  
Налево посмотрел,  
Свой пушистый хвостик  
Поймать он захотел.



6

Хочет котик лапкою  
Спинку почесать,  
Хочет он до спинки  
Лапкою достать.



3

Поднимает лапки  
Котик наш хороший  
И над головою  
Хлопает в ладоши.



7

Лапками наш котик  
Весело вращает,  
Это он, ребята,  
В «мельницу» играет.



4

А теперь наш котик  
Быстро присел,  
Серую мышку  
Поймать захотел.



8

Котик бегать начинает,  
Мышка тоже убегает.



Делай зарядку с нами!



**ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ:**

**НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК!**





# ОСОБО ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

КУРЕНИЕ



АЛКОГОЛЬ



НАРКОТИКИ



# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**СЕРДЦЕ  
ИНФАРКТ**



**МОЗГ  
ИНСУЛЬТ**

**ОРГАНЫ  
ДЫХАНИЯ  
РАК, БРОНХИТ,  
ЭМФИЗЕМА**



**ОРГАНЫ  
ПИЩЕВАРЕНИЯ**



**РАК, ГАСТРИТ,  
ЯЗВА**

**КОСТНАЯ  
СИСТЕМА  
ОСТЕОПОРОЗ**

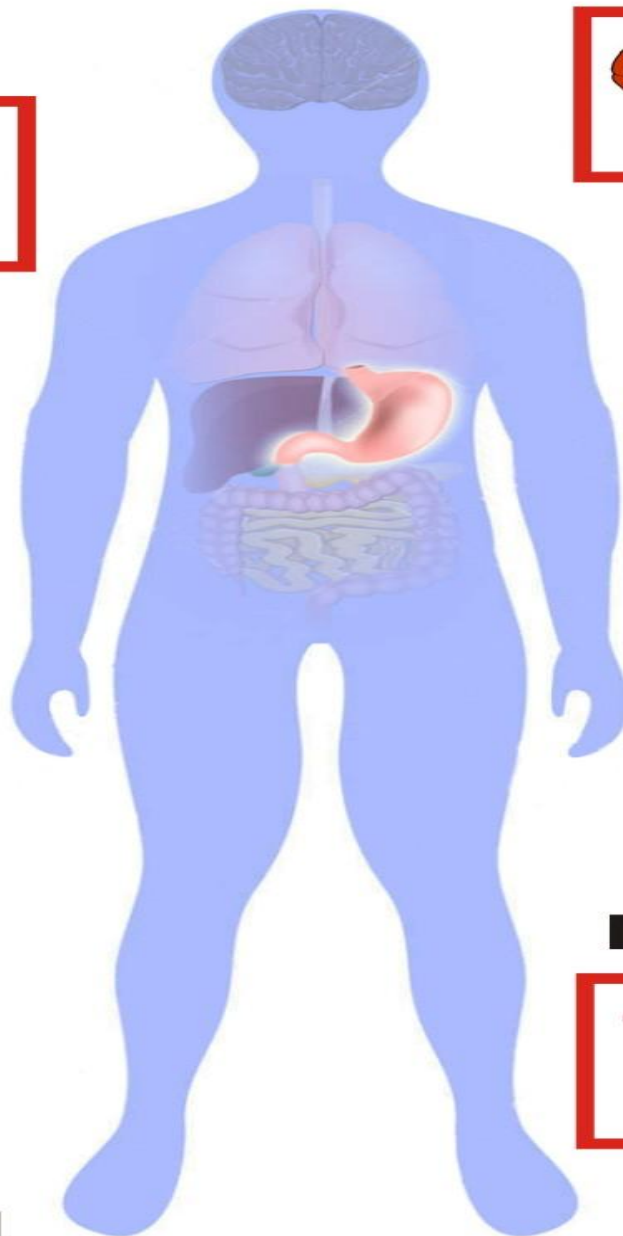
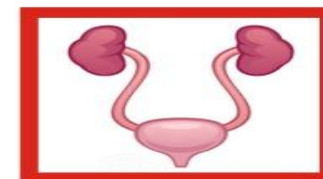


**НЕРВНАЯ  
СИСТЕМА  
НЕВРИТЫ**

**ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ  
СОСУДЫ  
ГАНГРЕНА,  
АМПУТАЦИЯ  
НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**



**МОЧЕПОЛОВАЯ  
СИСТЕМА  
РАК, БЕСПЛОДИЕ,  
ВЫКИДЫШИ,  
ИМПОТЕНЦИЯ**



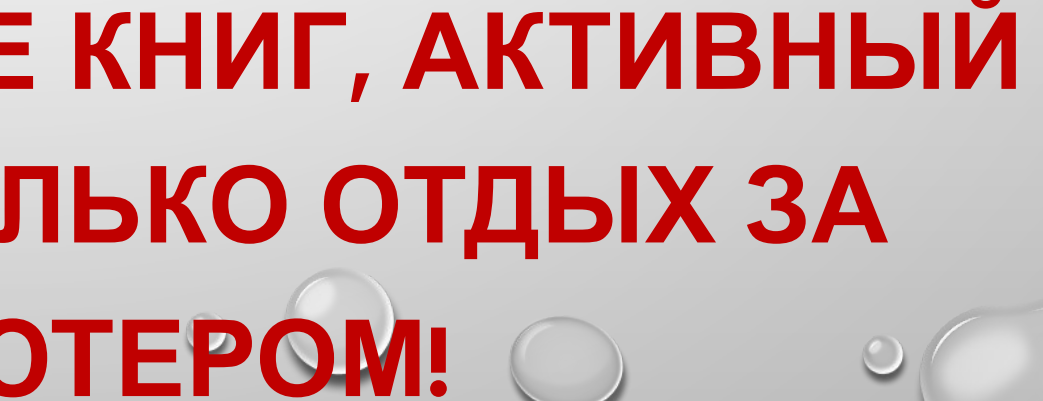


**ПРАВИЛО ПЯТОЕ:**

**СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ!**

**ВСЁ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ.**

**ВКЛЮЧАЙ В СВОЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ  
ПРОГУЛКИ, ЧТЕНИЕ КНИГ, АКТИВНЫЙ  
ОТДЫХ, А НЕ ТОЛЬКО ОТДЫХ ЗА  
КОМПЬЮТЕРОМ!**



# РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР

## Симптомы компьютерной зависимости:



Ожидание с нетерпением момента занятий с компьютером



Отсутствие контроля над временем



Сухость глаз



Появление раздражения, апатии, агрессии



Нарушение сна



Неуверенность в себе



Желание увеличить время пребывания за компьютером



Неряшливость



Желание есть, не отходя от компьютера



Неспособность занять себя альтернативным занятием

# ПОМНИ!!!!!!

## Правила здорового образа жизни





**Ну что ж, мой друг,  
решенье за тобой –  
Ты вправе сам командовать  
судьбой.  
Ты согласишься можешь, но отказ  
Окажется лучше в сотню раз.  
Ты вправе жизнь свою спасти.  
Подумай, может ты,  
на правильном пути.  
Но если все-таки успел свернуть,  
Здоровье потрудись себе вернуть!**