

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!



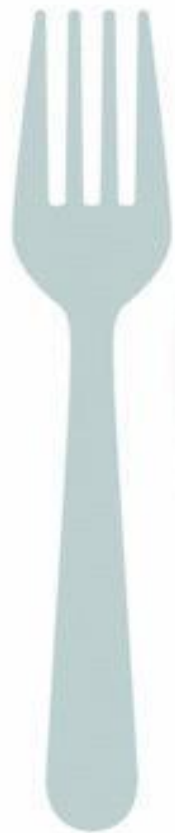


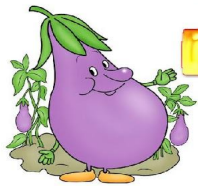
ПРАВИЛО ВТОРОЕ:

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**

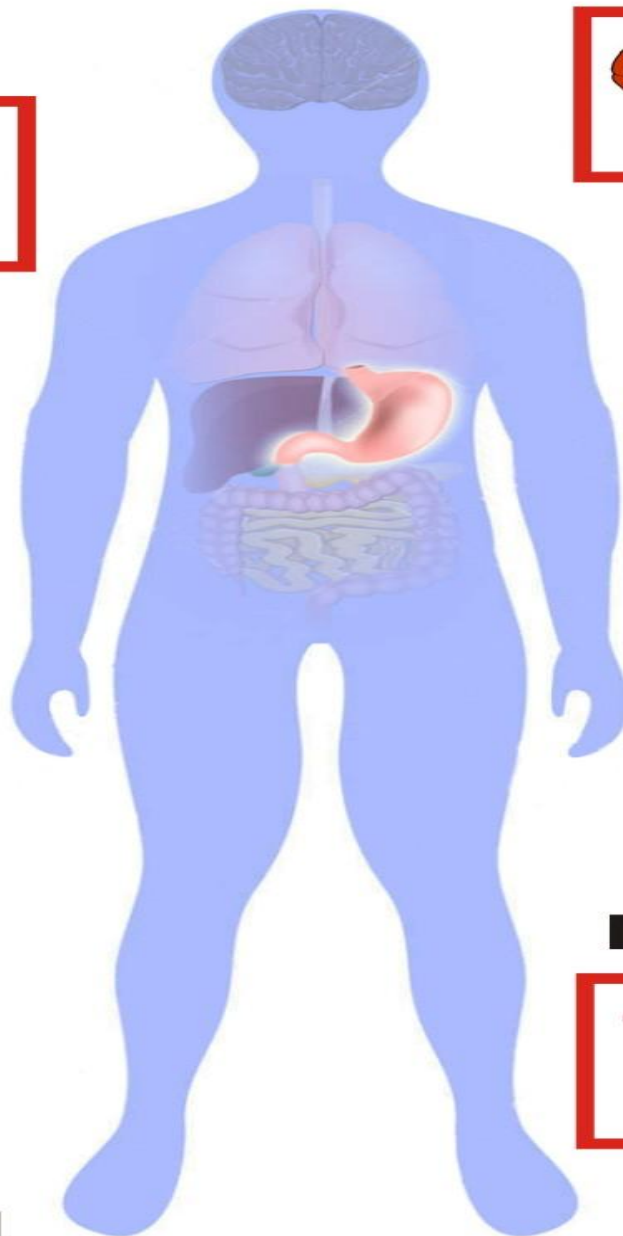
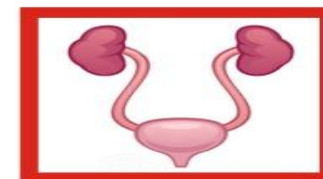


**НЕРВНАЯ
СИСТЕМА
НЕВРИТЫ**

**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!**