



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Автор ученица 8 а класса МОУ
«СОШ № 20» г.Ухта РК
Юрьева Анастасия

Здоровье - это бесценный дар, он дан увы не навечно , его надо беречь!

И.И. Павлов

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ

Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье человека зависит:

- ⦿ *на 50% от образа жизни;*
- ⦿ *на 20% от наследственности;*
- ⦿ *на 20% от окружающей среды;*
- ⦿ *на 10% от развития системы здравоохранения*

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- Правильное питание;
 - Занятие физкультурой и спортом;
 - Правильное распределение режима дня;
 - Закаливание;
 - Личная гигиена;
 - Отказ от вредных привычек
- И др.

1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



2. ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



3. ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



- *Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.*
- *Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.*

СОН И ОТДЫХ



За долгий день все наши клетки, которые без устали работали на нас, просто погибают, а от этого нам сильно хочется спать. Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон – один из главных признаков здорового образа жизни.

4. ЗАКАЛИВАНИЕ



5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Даже если кажется, что руки вполне чистые, то стоит поднести их под микроскоп, как нашему взору предстанут маленькие наглые микробы, уютно устроившиеся на наших руках. Соблюдайте личную гигиену, друзья!



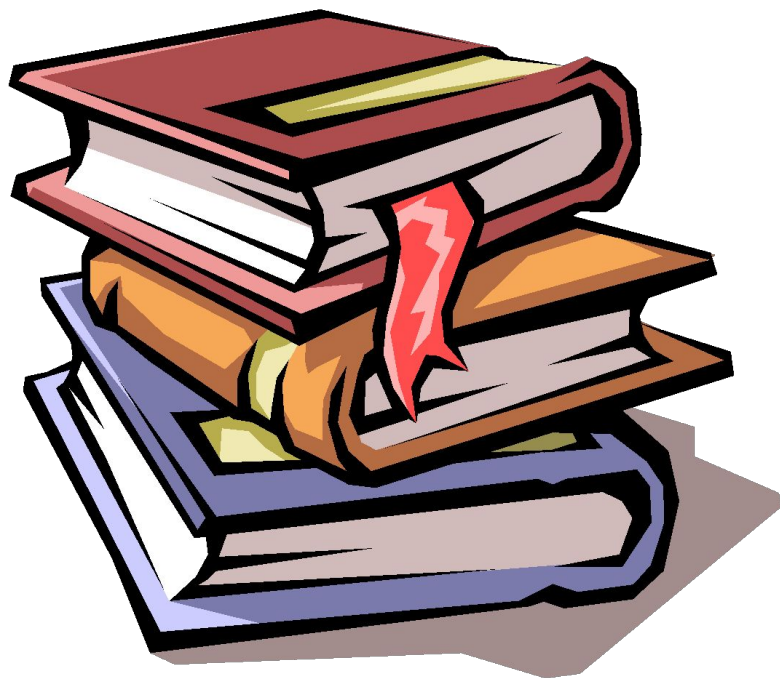
6. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.



ЭТО ВАЖНО !



Мы хотим показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил.

Здоровый
Образ
Жизни

WWW.168.RU

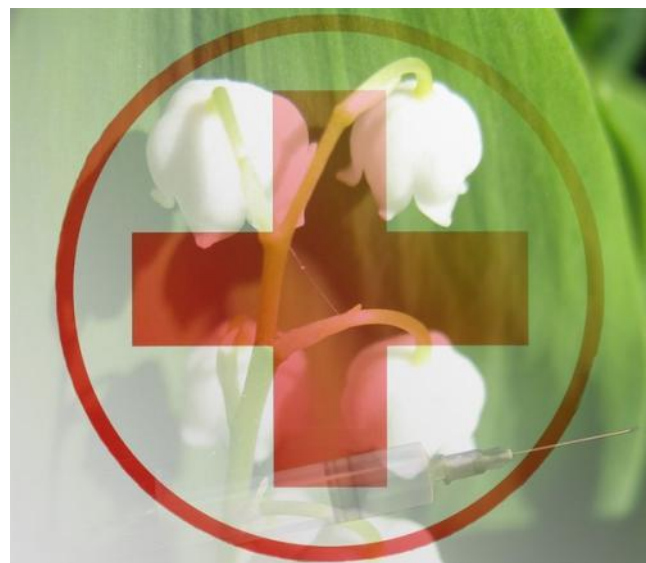
ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей -сегодняшних школьников.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Что может быть приятнее и полезнее прогулок по свежему воздуху!!!
Прохладный ветерок обдувает лицо, дышишь полной грудью.
Особенно чист воздух в горах. Чаще посещайте излюбленные вашим
взором места

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ МЕДИЦИНЫ



КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ!

Помните, о сохранении вашего здоровья кроме вас самих никто не позаботится.

Не утренняя зарядка, не часовая физкультура и бег трусцой, а культура труда, отдыха, сна, питания и жизни в целом - всё это есть основа нашего здоровья.

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.