

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20 %- от действия окружающей среды, 10 %- от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

РЕЖИМ- ЭТО РИТМ ЖИЗНИ.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.



РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

Из всего вышеизложенного, можно сделать вывод: что для здорового образа жизни необходимо соблюдать режимы труда и отдыха.

Это все необходимо для поддержания своего здоровья.

В здоровом теле
здоровый дух

**Здоровое питание должно содержать
необходимую дозу витаминов, микро
и макроэлементов.**

**Питайтесь правильно – будете
здоровы!**



Закаливание организма

- ✚ На воздухе
- ✚ Обтирание
- ✚ Обливание водой
- ✚ Контрастный душ
- ✚ Закаливание солнцем
- ✚ Босохождение



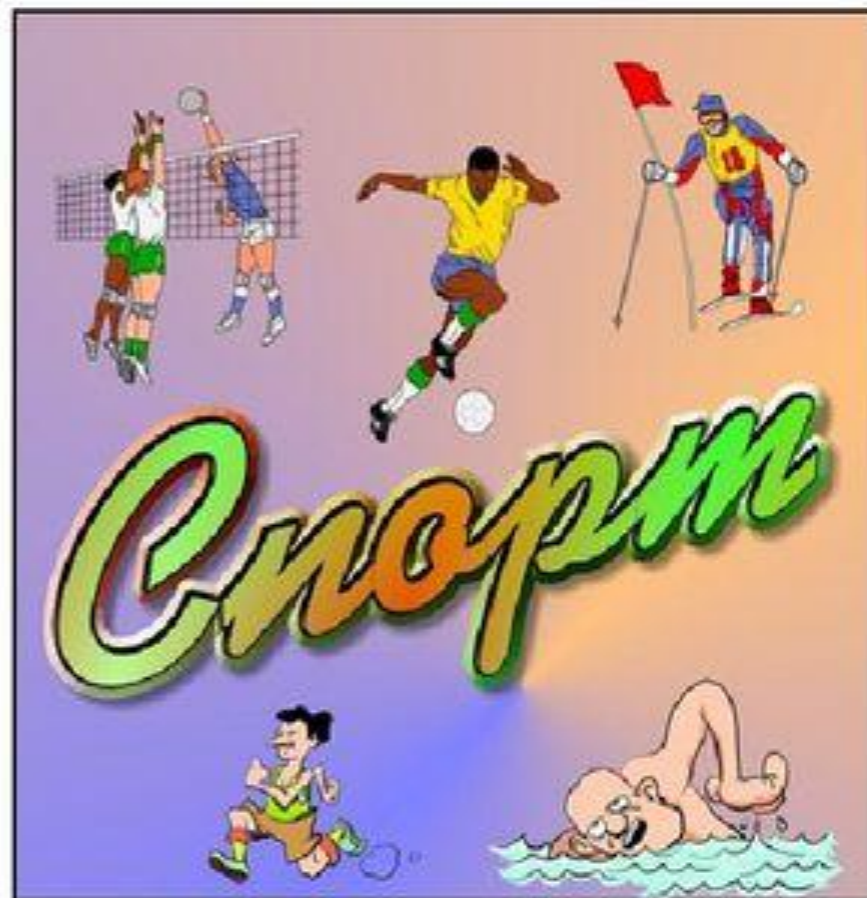
**«Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья!»**

Закаливание

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,
ЗАКАЛЯЙСЯ!**



Здоровый образ жизни –
это занятия спортом!



Спорт развивает в человеке:

- ✚ Уверенность в себе;
- ✚ Тренирует мышцы, нервные центры, сердечно-сосудистую систему, укрепляет кости
- ✚ Спорт – это движение! А любые формы движения полезны!
- ✚ Спорт знакомит людей между собой;
- ✚ Спорт приносит массу положительных эмоций!

О вреде курения



«Табак – враг!

Он приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации»

Бальзак

Сигарета – как она есть



- У курильщика обогащение крови происходит не столько кислородом, сколько **угарным газом**. Вот почему у человека, выкурившего подряд несколько сигарет или находящегося в накуренном помещении, развивается кислородное голодание, появляется головная боль, головокружение, тошнота, бледность.

Разрушительные воздействия табака:



- Раздражение слизистых оболочек легких
- Нарушение зубной эмали
- Нарушение усвоения кислорода организмом
- Потеря аппетита
- Хронические гастриты
- Язвы желудка

Почему нужно отказаться от курения?

- ✚ Потому что это продлит вашу жизнь!
- ✚ Курение вырывает из жизни от 19 до 23 лет!
 - ✚ Ежегодно умирает 5 миллионов человек!
- ✚ В России каждый год курение уносит
 - ✚ 220 тысяч человек!

Вред алкоголя

✚ **Алкоголь** —

- ✚ Яд для любой живой клетки.
- ✚ Перерождаются ткани печени, почек, сердца, сосудов.
- ✚ Он губительно действует
- ✚ на клетки головного мозга!



Детский алкоголизм – страшно!!!

Откажись!



Наркотики – это зло!

Они вызывают:

- ✚ Депрессии
- ✚ Психозы
- ✚ Ухудшают память
- ✚ Повреждают мозг



Наркоманы не живут более 10 лет!

Народная мудрость гласит:

- ✦ Кто курит табак, тот сам себе враг!
- ✦ Лучше знаться с дураком, чем с табаком!
- ✦ Если хочешь долго жить, брось курить!
- ✦ Хватил винца – не стало молодца!
- ✦ Пьянство – это добровольное безумие!

Вывод: «Мы выбираем и говорим:

- Да! – режиму дня;
- Да! – правильному питанию;
- Да! – закаливанию и занятию спортом;
- Нет! – табаку и курильщикам;
- Нет! – алкоголю и наркотикам



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**