

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 отдыха является основой высокой работоспособности человека.



РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



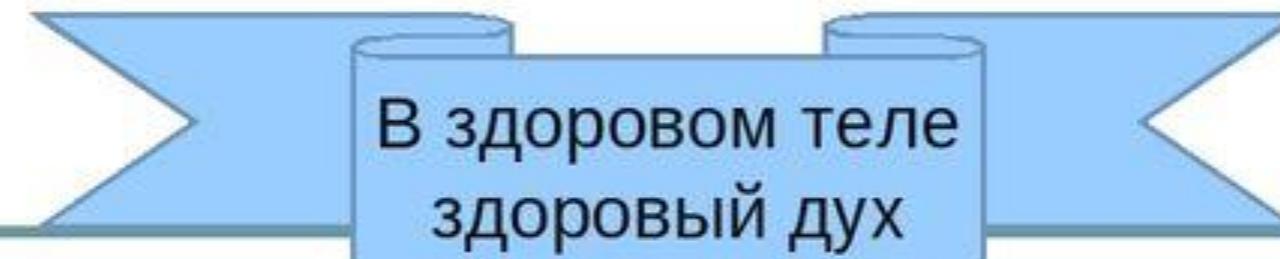
УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

Из всего вышесказанного, 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

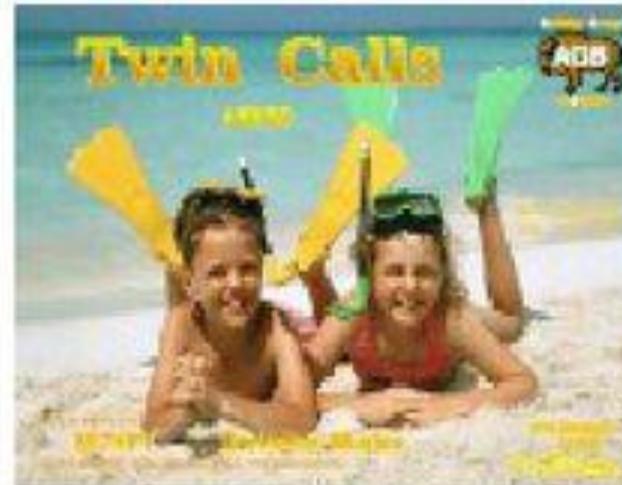
Здоровое питание должно содержать необходимую дозу витаминов, микро и макроэлементов.

Питайтесь правильно – будете здоровы!



Закаливание организма

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



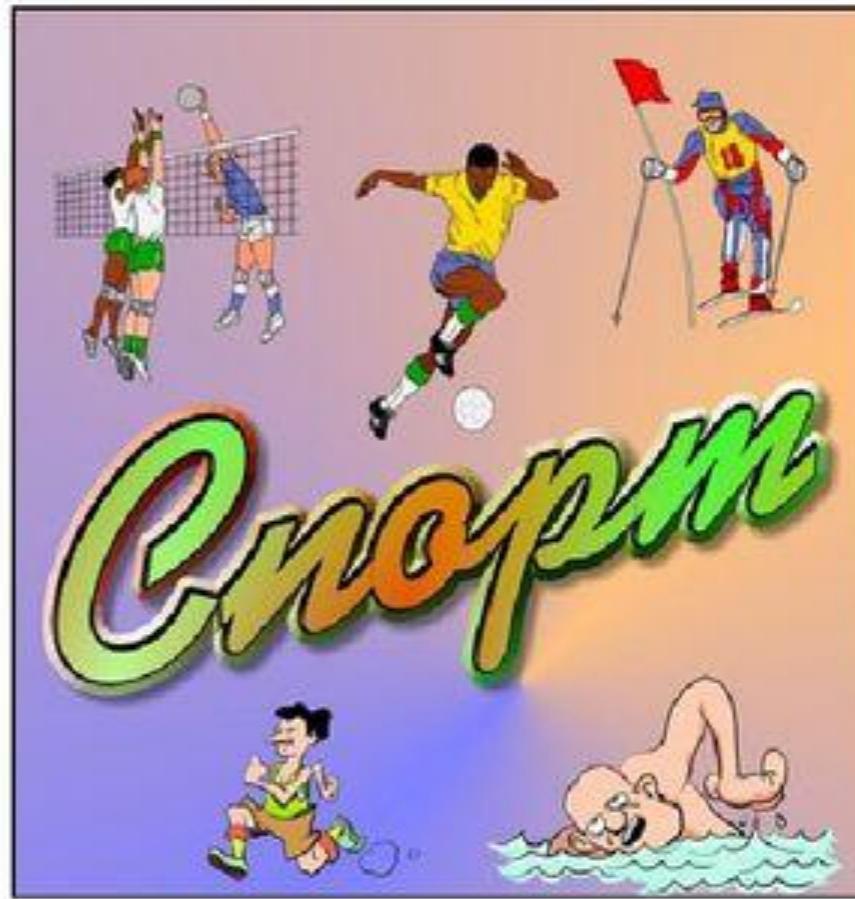
**«Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья!»**

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
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**