



В здоровом теле

Здоровый дух

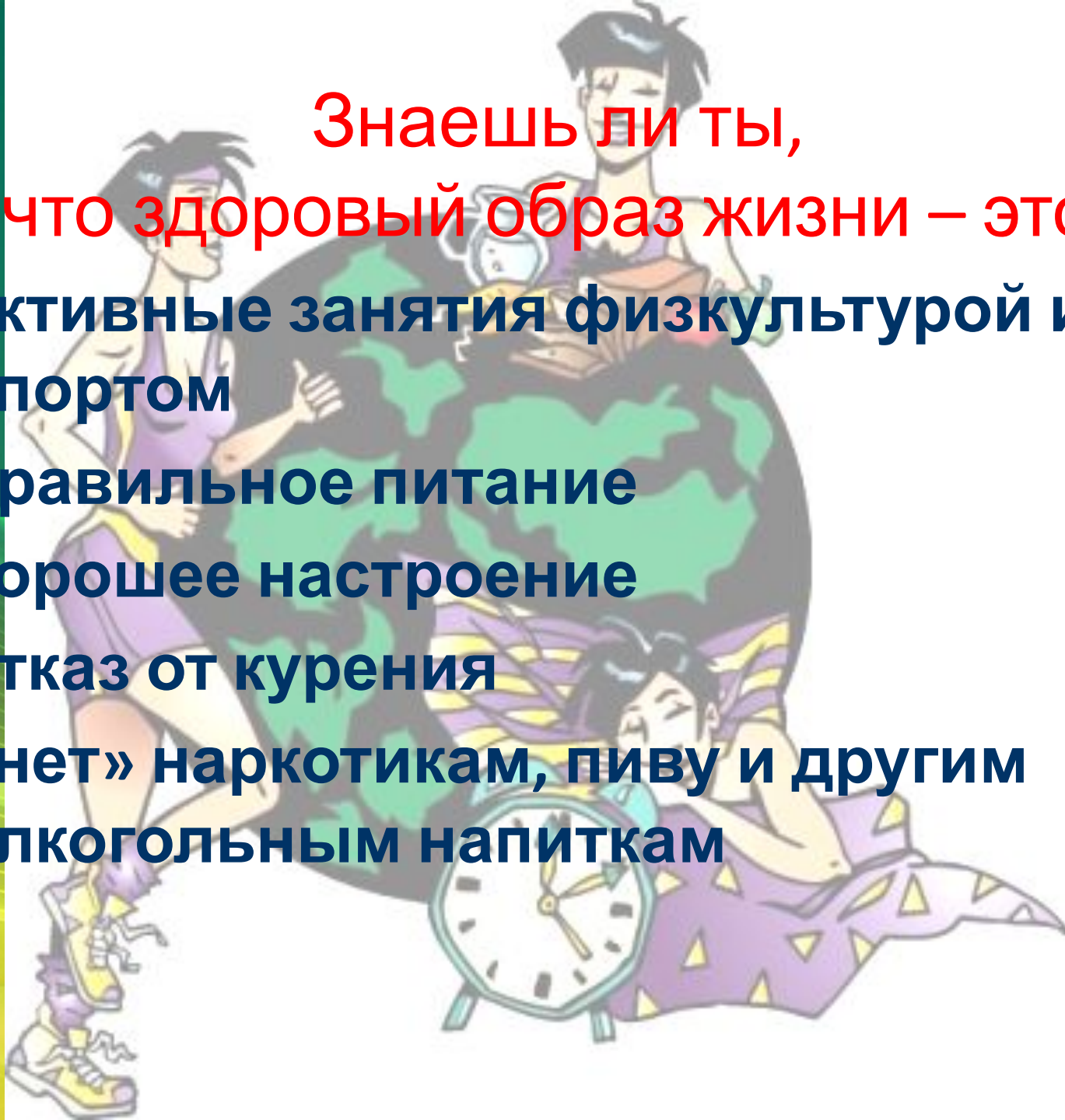


В XXI веке быть здоровым, умным и успешным – модно и престижно!



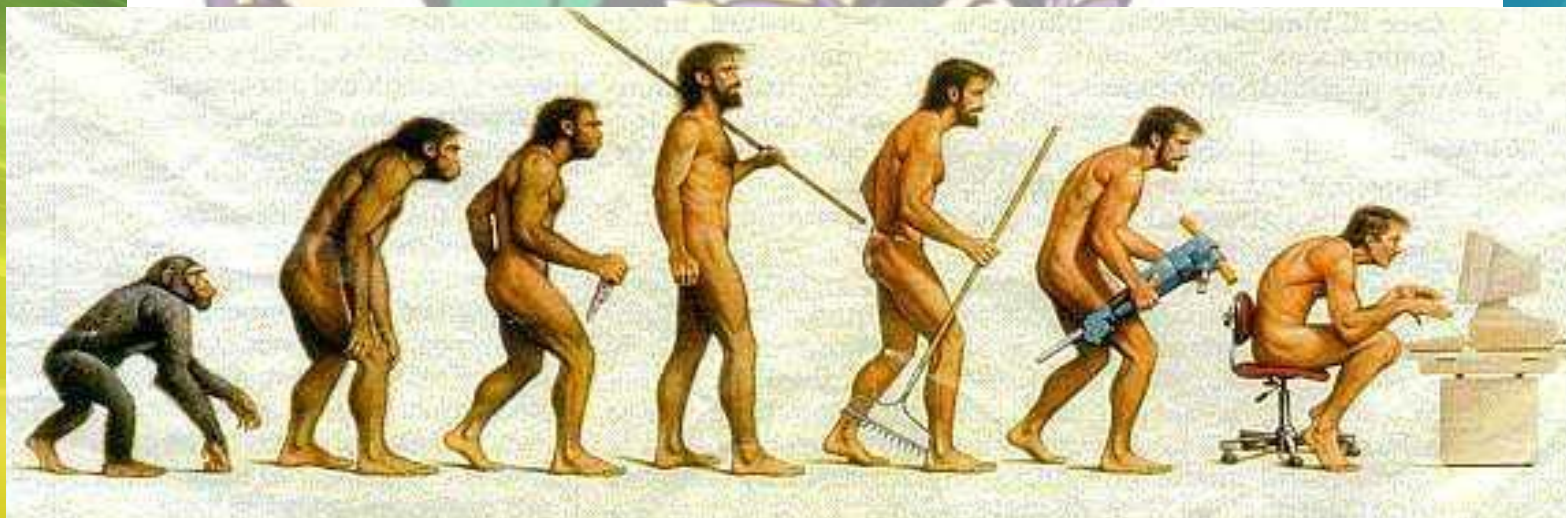
**Знаешь ли ты,
что здоровый образ жизни – это:**

- ✓ **активные занятия физкультурой и спортом**
- ✓ **правильное питание**
- ✓ **хорошее настроение**
- ✓ **отказ от курения**
- ✓ **«нет» наркотикам, пиву и другим алкогольным напиткам**



Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

Помни: если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению **физической и умственной активности.**



- В последние время мы часто слышим слово - гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность, причем как характерная особенность всего образа жизни.
- Действительно, современному человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий.



- Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавление этой потребности ведет к тяжелым последствиям для здоровья.
- Специалисты считают, что ежедневные физические упражнения прибавляют в среднем 6- 8 лет жизни.



Здоровый образ жизни

Правильное питание

В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются строительным материалом для организма человека, источником энергии, укрепляют иммунитет.



- Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность.
- Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объему и полноценным по набору продуктов.



- С пищей организм получает необходимые для жизни белки, жиры, углеводы, а так же биологически активные вещества – витамины и минеральные соли. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов.
- Наиболее рациональным считается 4-разовый режим питания: 1 завтрак – 25%, 2 завтрак – 15%, обед – 45%, ужин – 15%. Вечером не стоит есть мясо, острые блюда, также крепкий чай и кофе.

- Есть еще одно правило: отучаться насыщаться пищей до предела. В этом случае происходит стойкое растяжение желудка и бороться с этим очень трудно. Нужно встать из-за стола вовремя, чтобы еще оставалось желание поесть.
- Пищу надо есть с удовольствием, не спеша прожевать и почувствовать вкус. Особенно важно употреблять в пищу овощи и фрукты, богатые витаминами и минеральными веществами.

Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!



КОЛИЧЕСТВО САХАРА В ПОПУЛЯРНЫХ НАПИТКАХ



*Большинство напитков содержит сахарозаменитель (аспартам и др.), которые в десятки раз опаснее сахара

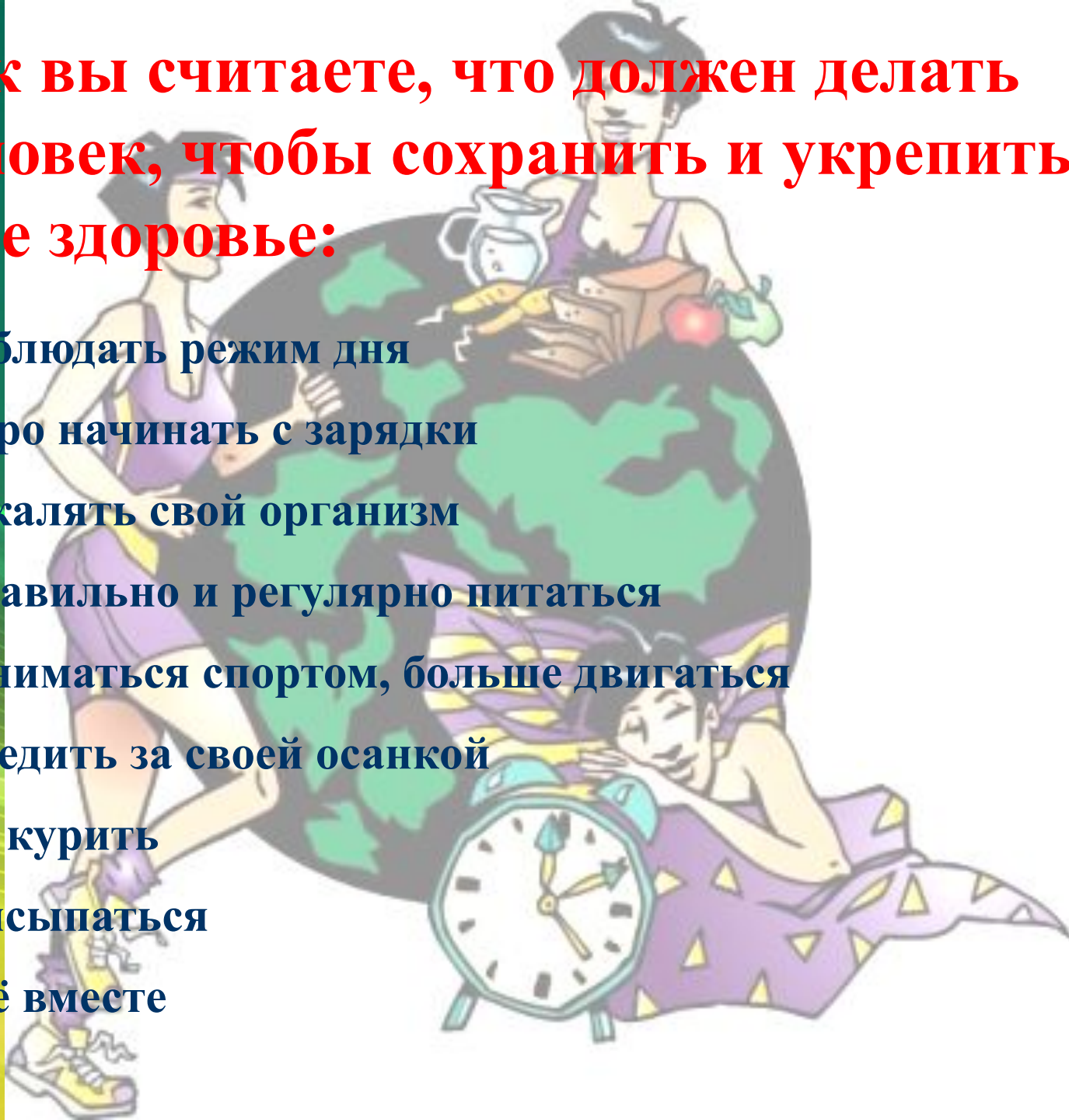
Что нужно организму?



| Чего хочется | Чего не хватает | Чем заменить |
|---|--|--|
| Копчёностей  | Жиров  |  1-2% йогурты, ряженка, кефир |
| Пива (кваса)  | Азота  |  Рыба, орехи |
| Газировки или жирного  | Кальция  |  Молодой сыр, кунжут, молодой картофель, брокколи |
| Кофе  | Фосфора и серы  |  Молоко, клюква, семечки |
| Шоколада  | Магния  |  Гречка, кешью, кедровые орешки, листовой салат |
| Мороженого  | Триптофана, кальция  |  Кролик, индейка, куры |

Как вы считаете, что должен делать человек, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье:

- Соблюдать режим дня
- Утро начинать с зарядки
- Закалять свой организм
- Правильно и регулярно питаться
- Заниматься спортом, больше двигаться
- Следить за своей осанкой
- Не курить
- Высыпаться
- Всё вместе



Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков.



Это надо знать всем!

В лёгких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Кашель травмирует лёгкие, в которых накапливается слизь, дыхание становится слабым. Спортивные и учебные показатели значительно снижаются.





Курение очень вредно не только для лёгких, но и для всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстро устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.



Почему надо отказаться от курения?

- Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет.
- По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 млн. человек в мире.
- В России каждый год курение уносит жизни 220 тыс. человек.

Это очень большие и страшные цифры!!!



- : Во Франции подростки однажды устроили состязание: кто выкурит больше сигарет? Победителя ждал приз. Выигравших было двое, но награду они не получили, потому что умерли от острого отравления...
- **А ЗАЧЕМ ВАМ УМИРАТЬ?**

Сравни и сделай выводы.



Легкие некурящего



Легкие курящего



После 5 лет курения



После 25 лет курения

Мы говорим курению «Нет!»



Это полезно знать

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках. Само название «алкоголь» происходит от арабского «аль-коголь», что означает «одурманивающий».

Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно в детском и подростковом. Он делает человека зависимым, и к нему быстро привыкают. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет. В тоже время у ребёнка такие изменения происходят через 3-4 года.

Почему надо отказаться от алкоголя?

- Алкоголь для растущего организма – более опасный яд, чем для сформировавшегося.
- Алкоголь – враг умственной работы.
- Алкоголь и спорт – абсолютно несовместимые вещи.
- Алкоголь – прямая дорога к правонарушениям.
- Алкоголь – это средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо.
- Алкоголь вызывает привыкание к нему, которое переходит в опасную болезнь – алкоголизм.



**МЫ ГОВОРИМ
АЛКОГОЛЮ «НЕТ!»**



Запомни!

Наркотики - сильнодействующие вещества, преимущественно растительного происхождения, парализующие деятельность центральной нервной системы и вызывающие искусственный сон и безболезненность.

У тех, кто употребляет наркотики, появляются лекарственная зависимость, бесконтрольность своего действия, заторможенность, агрессивность, а это часто приводит к смерти.

Сколько бы ни было наркоману лет, как бы он не любил родителей, близких, друзей, на первом месте для него теперь оказывается наркотик, потому что он ассоциируется с поддержанием жизни и отсутствием воли.

Почему надо отказаться от употребления наркотических средств?

От отравления алкоголем и наркотиками в России ежегодно умирают более 90 тыс. человек.

По данным экспертов, ежедневно от передозировки в России погибают, как минимум, 200 человек.


До 80% российских наркоманов – несовершеннолетние и молодежь. Около 80% наркоманов, употребляющих инъекционные наркотики, болеют ВИЧ/ СПИД и гепатитом.

Годовой оборот от незаконной торговли наркотиками в России достигает 15 млрд. долларов.

Задумайся! Это страшно!


МЫ ГОВОРИМ НАРКОТИКАМ «НЕТ!»

I WAS GLAD TO WALK IN
the rain That day -
NO ONE COULD TELL
I WAS CRYING.



MY FIRST MAJOR STEP TOWARDS DEATH WAS NOT A STEP I WOULD WANT TO REMEMBER
I DON'T KNOW WHERE MY ADDICTION STARTED BUT VERY SOON IT SHALL OWN UP MY LIFE
I STOPPED STOPPING FROM DADDY'S MARIJUANA SMOKE I WAS LOOSING CONTROL OVER MY SENSES
THAT IS WHEN DAD GOT TO KNOW
DAD SAID "SHOULD HE WAS SEAT IN THE BACK HE DIDN'T SEEM TO
HE JUST PUT HIS HAND AROUND MY ARM AND HE WALKED OUT INTO THE RAIN
WE WALKED ALL DAY PERFORMING THE LAW HE CO-FORWARDED THE LAW ENFORCEMENT
AND HE WAS FORGIVING ME FOR MY MISTAKE THESE DAYS I WALK A LOT
AND DAD STILL WALKS WITH ME

Please, the film, has a sensory scale in the
corner, it goes to 10 each value.



**ЖИЗНЬ – ЭТО
ПРЕКРАСНО!**

ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ!!!

