

# Мое здоровье мое право



# ВЫБЕРИ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!

Здоровье

Успех

Веселье

Сила

Энергичность

Позитив

Вдохновение

Спорт

Счастье

Красота



ЗОЖ

# Здоровый Образ Жизни подразумевает:

- ◆ 1.Оптимальный уровень двигательной активности.
- ◆ 2.Рациональное питание.
- ◆ 3.Соблюдение режима труда и отдыха.
- ◆ 4.Отказ от вредных привычек.
- ◆ 5.Закаливание организма
- ◆ 6.Психическая и эмоциональная устойчивость





# Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30





**Рациональное Питание**



**1. Курение**



**Искоренение Вредных привычек**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

# Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и занятия спортом**



**Правильный Режим труда и отдыха**



# ГАЗЕТА ЗАДОРОВЬЯ.

Стройное и красивое, сильное и привлекательное тело... о нем мечтают и мужчины, и женщины. Хорошей фигурой от природы обладает не каждый. Поэтому задача большинства — заниматься, заниматься и еще раз заниматься! Это совершенно не означает, что если вы никак стройны, то о спорте можно и не думать. А как же здоровье?! Регулярно тренируясь, человек улучшает обмен веществ, облегчает работу сердечно-сосудистой системы. Он становится более выносливым и сильным.



Не умеющий сказать НЕТ, должен быть назван РАБОМ



Подростковый возраст — это промежуток жизни человека с десяти до восемнадцати лет. И данный период необыкновенно важен, так как это время полного созревания, ускорения роста организма и практически полного преобразования внутренних органов. При переходе от ребенка к взрослому человеку правильное питание для подростков имеет колоссальное значение. Это важно не только для будущей жизни индивидуума, но и для непосредственного самочувствия подростка.

К чему может привести неправильное питание подростка?

Неправильное питание часто является причиной такой, доставляющей подросткам много страданий, напасти, как прыщи и угревая сыпь. Это заболевание известно с древних времен и иначе называется «акне». Прыщи и угри способны серьезно осложнить жизнь подростку, и относиться к данной проблеме необходимо со всей серьезностью. Нужно мягко и ненавязчиво объяснить ребенку, что такое правильное питание для здоровой кожи и для общего улучшения состояния организма.

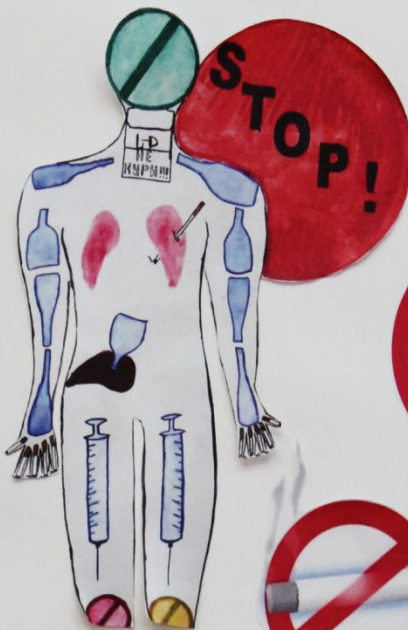


Папа, а ты еще вырастешь?  
- Нет, сынок.  
- А зачем ты тогда кушаешь?

## КОМОРО.

Футбольный матч. На VIP-трибуне сидит мальчик лет десяти. Один из зрителей его спрашивает:  
- Мальчик, а где ты денег взял на такой дорогой билет?  
- Папа купил.  
- А где же он сам?  
- Дома, билет ищет.

К директору бассейна вбегает сотрудник:  
— Кошмар! В бассейне попала акула! Она сожрала половину посетителей! Теперь к нам люди перестанут ходить. Директор идет к бассейну — там действительно плавает акула. Директор:  
— Это безобразие! Это ЧП!  
Акула:  
— Конечно безобразие! Люди вдруг перестали приходить. И ради чего, спрашивается, я брала к вам годовой абонемент?



Через несколько минут после употребления спиртного человек начинает чувствовать его действие. В организме алкоголь окисляется, превращаясь во вредные продукты — уксусную и пировиноградную кислоты, альдегиды и кетоны.



Каждые шесть секунд табак уносит одну жизнь. Ежегодно курение становится причиной смерти 5,4 миллионов человек. К 2030г. количество смертей вследствие курения увеличится до 10 млн человек в год...



## ПОХОРОНИ НАРКОТИКИ



## ИЛИ ОНИ ПОХОРОНЯТ ТЕБЯ

Распространение наркомании в России в последнее десятилетие происходило угрожающими темпами. За последние 10 лет количество наркозависимых граждан в России выросло на 60%

В России 100 000 наркоманов умирает ежегодно не достигнув 30 лет.



Что такое "наркотическая ломка"? Через некоторое время регулярного употребления наркотиков зейфияр сменяется жесткой физической зависимостью - человек употребляет наркотики не столько ради зейфияр, сколько из страха подвергнуться ломке - крайне тяжелому и болезненному состоянию, сопутствующему возврату организма к нормальной деятельности. При внезапном отраве от приема наркотика возникает беспокойство, бессонница, депрессия, ломота и давление в суставах, очень неприятные, тягостные ощущения в мышцах, могут быть судороги в конечностях, и т.д. (озноб, сердцебиение). В подобном состоянии человек готов на любой поступок, лишь бы добыть денег на новую дозу наркотического вещества. Наркоманы из-за этого совершают много преступлений. Не каждый способен выдержать ломку и поэтому многие предпочитают продолжать прием наркотика как единственное средство разрешения проблемы.

«Ешь  
правильно- и  
лекарство не  
надобно»



# Что подразумевает понятие «здоровый образ жизни»?





# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



*Мы выбираем*



*Здоровый Образ Жизни*

*Подготовили воспитатели группы №8 «Цыплята»*

*Емельянова Е.Е.*

*Писаренко Ю.А.*

*\*Спасибо за  
внимание!!!*

