



«Здоровье – бесценное богатство!»

**Положительные  
эмоции**

**Физическая  
культура,  
спорт,  
движение,  
закаливание**

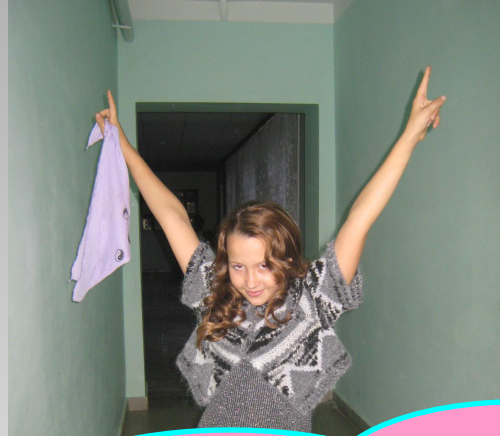
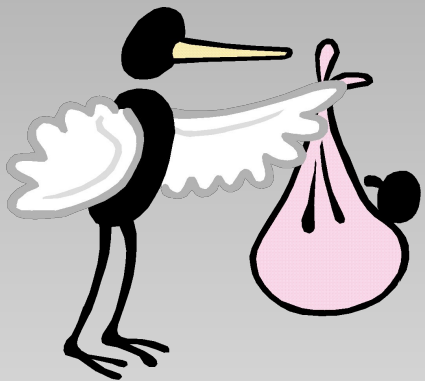
**Рациональное,  
полезное,  
витаминное  
питание**

**Здоровый  
образ  
жизни**

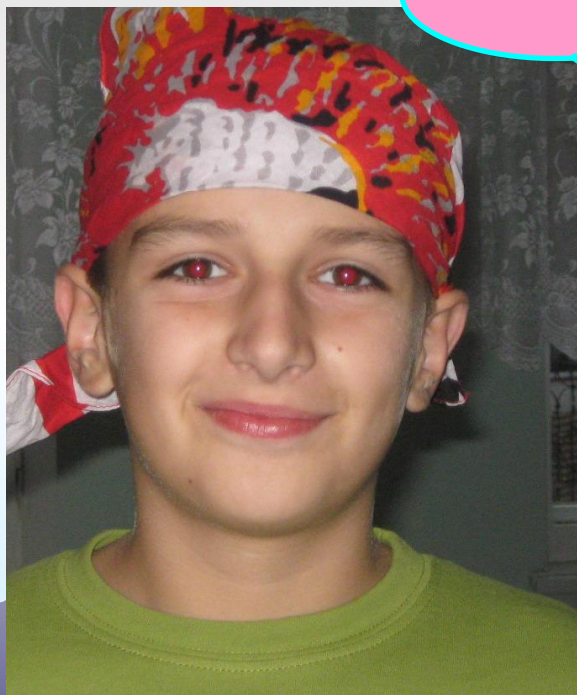
**Отказ от  
вредных  
привычек  
(алкоголь,  
курение,  
наркотики)**

**Личная  
гигиена,  
эстетика труда  
и отдыха**

**Экологически-  
осознанное  
поведение**



Не хмурься, не печалься! Улыбнись  
скорее! Когда ты счастлив, то мир  
вокруг тебя светлей и радостней.  
Улыбка - радуга здоровья!



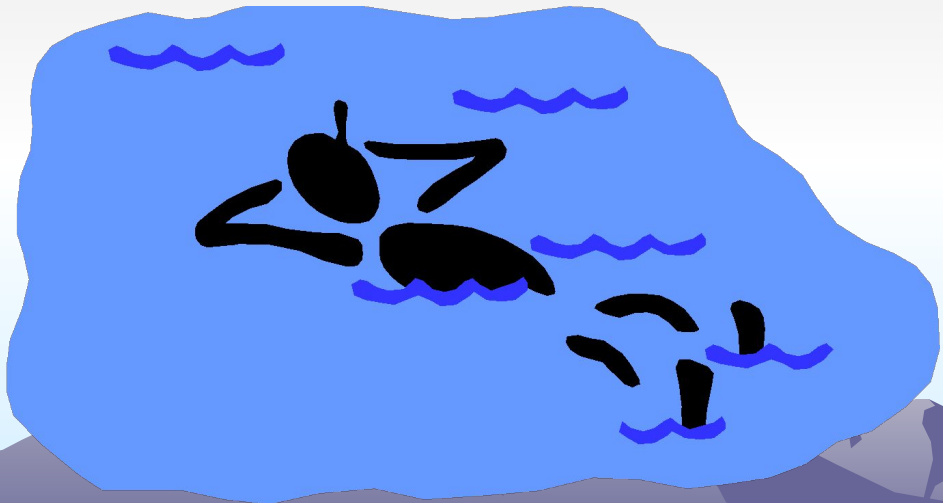



От болячек и  
простуд, от хворей  
и лени – бежать,  
плыть, карабкаться,  
ползти, идти,  
лететь... Движение –  
это сила! А сила это  
жизнь!



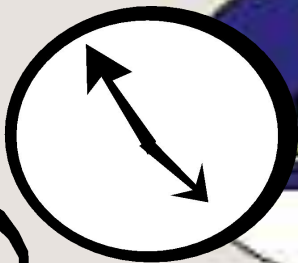


Если хочешь быть здоров -  
закаляйся! Водой холодной  
обливайся, если хочешь  
быть здоров!





Жить по часам это  
вовсе неплохо.  
Хуже намного зевать и  
охать.  
Всеми режим дня  
соблюдается!  
Каждый здоровым быть  
старается!





А свежая пицца - здоровья залог! Ты помни всегда этот жизни урок!



# «Куда не проходит солнечный луч, туда часто заходит врач»

итальянская пословица

Вместе с пылью в воздухе всегда содержатся бактерии и микробы. В  $1\text{ м}^3$  воздуха класса до начала занятий 2600 микробов, а концу занятий – 13500. Из одной бактерии через каждые 30 минут образуется две.

Для организма вреден воздух душных помещений: в нем много ядовитых газов – аммиака, сероводорода, углекислого газа. Нужно следить за чистотой воздуха помещения





- Как следить за чистотой воздуха в помещениях?

Проветривать комнаты

Проводить влажную уборку

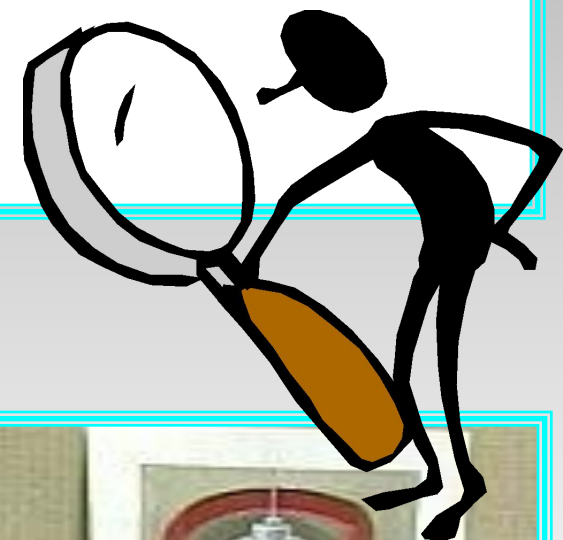
Озеленять жилые помещения



Знает ведь и стар и млад,  
что куренье это яд. Осознай  
ты этот вред, сигарете скажи  
- НЕТ!




Не пейте, не  
курите! Иначе сами  
такими станете!



# Минздрав предупреждает !!!

Ежегодно в мире умирают 400000 человек от последствия курения  
Бензопирены и ряд других веществ находящиеся в табачном дыме вызывают раковые заболевания гортани, желудка, мочеполовой системы

Сохрани здоровье!



Жить без  
чувств?!



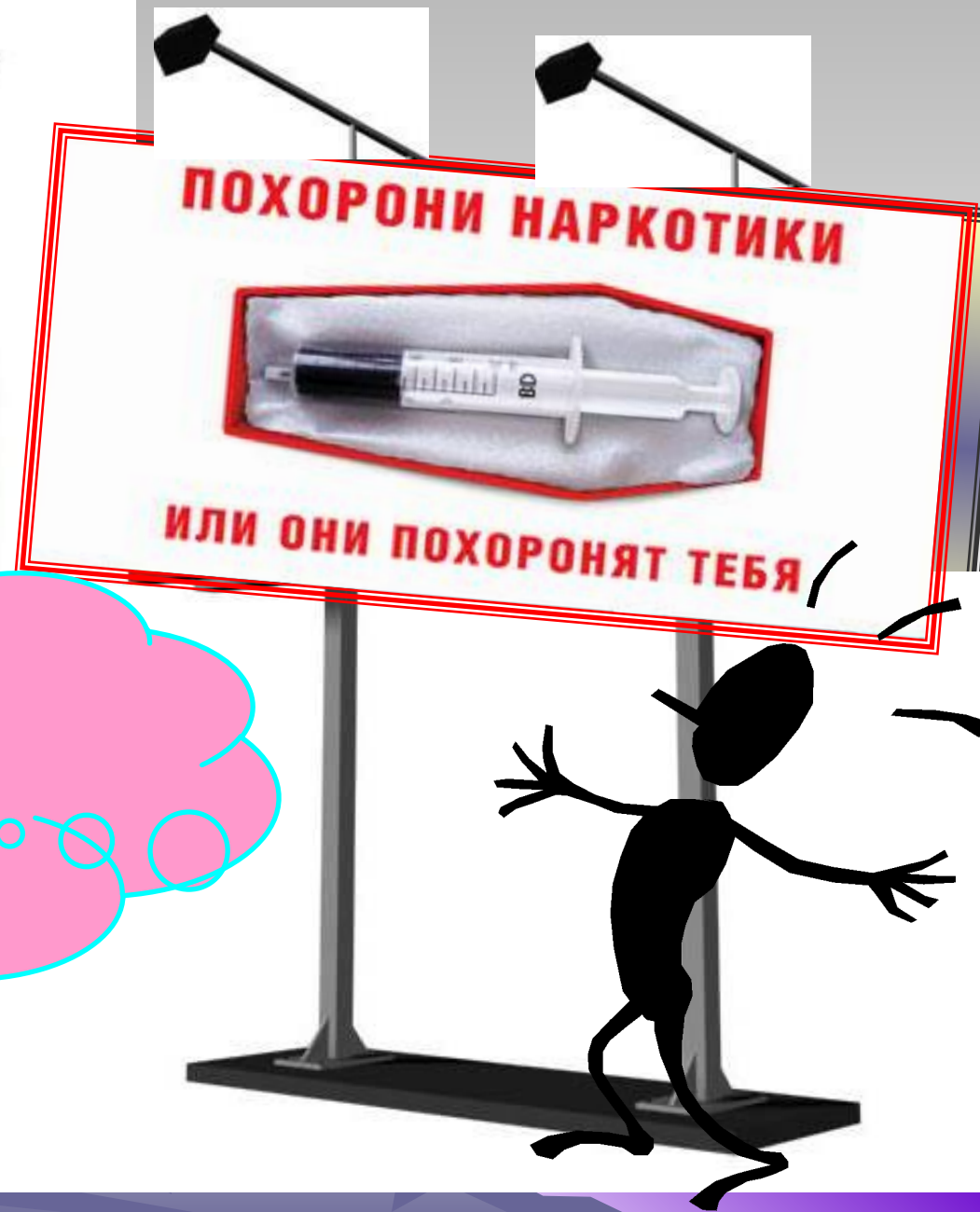
Жить без будущего?!



С наркотиками это  
возможно...



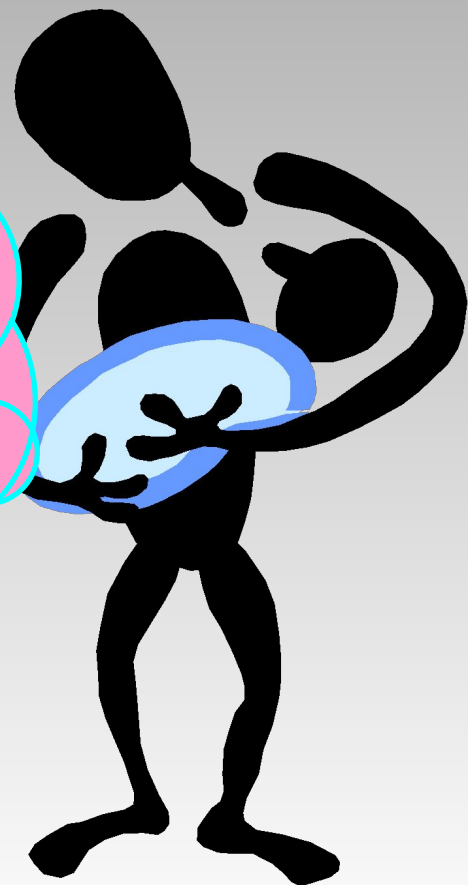
Жить без  
разума?!



Много в жизни радостей.  
Много же и гадостей.  
Опасайся с ними встреч!  
Должен ты себя беречь!



Помни,  
малыш, с  
самых первых  
дней - здоровье  
на свете всего  
важней!





Быть красивым - круто и клёво!  
В моде стало спортивное тело!  
Чтобы было оно здорово,  
Принимайся скорее за дело!

Здоровым быть и быть красивым,  
Мечтает каждый человек.  
И для того чтоб стать счастливым,  
Продли движением свой век!





На докторов надейся, но сам не оплошай! И за здоровье бейся, как жить - ты сам решай!





Мы за здоровый образ жизни !!!



Автор: Абдышева Надежда Ивановна  
классный руководитель 5 класса

