



Проект 8 класса "Здоровым быть модно!"

# ЗДОРОВЬЕ

- ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ ДУХА, ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХИЧЕСКОЙ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ СФЕР ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ СОЗДАЕТ НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАСЦВЕТА ЕГО ЛИЧНОСТИ, ТАЛАНТОВ И СПОСОБНОСТЕЙ

# НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ О ЗДОРОВЬЕ



- Здоровье – всему голова
- Здоровому все здорово!
- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Крепок телом, богат делом!
- Дал бы бог здоровья, а счастье найдем. .
- В добром здоровье и хворать хорошо.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- Кто встал до дня, тот днем здоров.
- Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.
- Умеренность - мать здоровья.
  
- Чистота - залог здоровья.
  
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

# 0 здоровье. Только факты

- В развитых странах курят 39% мужчин и 22% женщин;
- В бедных развивающихся странах – 51% мужчин и 6% женщин;
- В России – 87% мужчин и 30% (одна треть!) женщин
- Средний курильщик тратит на сигареты около 7000 рублей в год. Если ежегодно откладывать 7000 на банковский счет, то через 10 лет у вас будет около трех тысяч евро!

- Если человек курит от 1 до 9 сигарет в день, то сокращает свою жизнь на 4,6 года, от 10 до 19 сигарет – то на 5,5 года
- Средняя продолжительность жизни пьющего человека на 10-20 лет короче, чем непьющего. Причина смерти трети мужчин на земле – алкоголь.
- Каждый 25 житель планеты – наркоман
- 1 год нюхания «Момента» приводит к растворению мозга.
- За последние 10 лет число умственно-отсталых детей выросло в 20 раз!

# Здоровье класса - в наших руках!



**Наш друг - стадион! У нас каждый чемпион!**



**Если хочешь, чтобы тело  
Было гибким и умелым,  
Чтобы крепи воля,  
стойкость,  
Наш совет: дружи со спортом!**



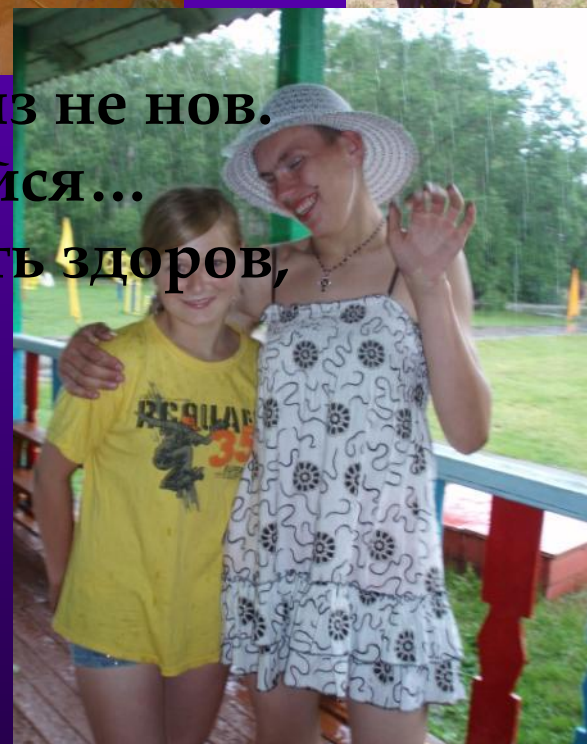


# Улыбаясь чаще людям, о болезнях позабудем!





Наш совет – девиз не нов.  
Как тут не старайся...  
Если хочешь быть здоров,  
Чаще улыбайся!



# Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть



Помни, овощи и фрукты –  
Очень ценные продукты!  
Витаминов важных ряд  
В каждом соке для ребят!



Ешьте мясо, птицу, рыбу  
В отварном, печеном виде.  
Пицца жареная – вкусно,  
Но от нее желудку грустно



Пирог, торты и булки  
Вы на время позабудьте.  
Сладкое полезно в меру,  
Вес тогда не даст проблему

# Наш выбор - не курить!



Курящий мальчик может  
не беспокоиться  
о своем будущем –  
у него нет будущего!

Среднестатистический курильщик живет  
на 13-14 лет меньше некурящего.  
Каждая выкуренная сигарета уменьшает  
продолжительность жизни на 5 минут 30 секунд.

# Пьянство - мать всех пороков



Если ты не хочешь опуститься до бомжей, если ты не хочешь, чтоб у тебя в будущем рождались уроды, если у тебя есть цель в жизни, НЕ ТЯНИСЬ К РЮМКЕ, БУТЫЛКЕ, ПИВУ, НЕ ТОПИ СВОЮ ЖИЗНЬ В АЛКОГОЛЕ!

# МЫ ВЫБИРАЕМ МИР БЕЗ НАРКОТИКОВ



Друг! Прикуривая первую или сотую Сигарету, остановись! Открывая банку пива или выпивая стакан вина, Остановись! Беря в руки набитую «травкой» папиросу или готовясь к Принятию дозы, **ОСТАНОВИСЬ!** Не дай обмануть себя сиюминутным сомнительным наслаждением. Береги себя! Ты – человек! Твое предназначение – жить. Жить ради Любви, семьи, страны, планеты, ради себя!





**Мы выбираем жизнь! А вы?**

- Вот одна из тех историй, о которых люди спорят.
- И ни год, ни два, а много лет.
- Что важней всего здоровье, а наркотики лишь горе. Пусть они уйдут от нас скорей.
- Ошибаться может каждый, но прощенья нет нам дважды
- Значит, выбор нужный сделай сам.
- Защити себя от горя, наша жизнь она как море,
- Пусть маяк надежды светит нам.
- Пр-в:
- Замыкая круг, ты назад посмотришь вдруг.
- Там увидишь солнца свет, сияющий нам вслед.
- Пусть идут дожди, новых бед от них не жди,
- Камни пройденных дорог сумел пробить росток.