

Я здоровье сберегу,  
сам себя я сберегу!



Составители:  
Совет командиров  
МОУ СОШ №1  
г. Приволжска



# Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению  
Всемирной Организации  
Здравоохранения,

**здоровье - это физическое,  
психическое и социальное  
благополучие.**

Здоровье зависит  
на 20% - от окружающей среды,  
на 20% - от наследственных факт  
на 10% - от медицинского  
обслуживания,  
на 50% - от образа жизни.



# Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дорожке платим.

Максимальная продолжительность просмотра телепередач:



Для дошкольников и младших школьников – 1 час,

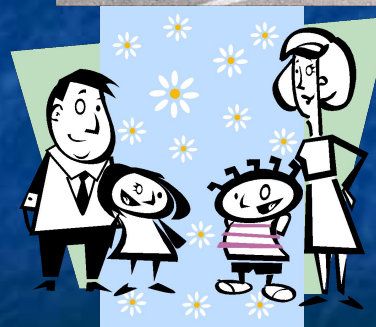


Для школьников среднего возраста – 1,5 часа,



Для старшего возраста - 2 часа.

Просмотр может быть не более 2-3 раз в неделю.



# Здоровье сгубишь – новое не купишь



Слабееет тело  
без дела.



- ❏ ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- ❏ Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- ❏ У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- ❏ В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

# Здоров будешь – всё добудешь

- Постарайтесь чаще быть рядом с вашими детьми.
- Займитесь любимым делом.
- Не забывайте: «С кем поведёшься – от того и наберёшься»



# Кто курит табак, тот сам себе враг

- Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболит астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.
- Курение родителей повышает риск того, что их ребенок начнет курить в юном возрасте.
- Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет



# Все пороки от безделья

- У женщин алкоголизм приобретает хроническую форму намного быстрее, чем у мужчин.
- Алкоголизм приводит к преждевременному старению всего организма.
- Алкоголизм вызывает постоянную тревогу и страх, депрессию .
- У 94% пьющих родителей дети страдают психическими расстройствами или становятся алкоголиками











# Наркомания – болезнь 21 века

- С момента возникновения наркозависимости человек проживает не более 3-4 лет.
- В нашей стране около 7 млн. наркоманов

## Признаки наркотического опьянения:

-  Беспричинные изменения настроения.
-  Излишняя активность или заторможенность.
-  Нарушение координации движения.
-  Сильное сужение или расширение зрачков.
-  Агрессивность.
-  Тяга к сладкому.



Будьте здоровы

Спасибо за внимание