

«Мы за здоровый образ жизни!»

Подготовила: учитель математики
«МКОУ Троицкая СОШ»
Игуменова И.С.



Здоровье человека – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней. Быть здоровым – значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Духовное здоровье – умение жить в сочетании с собой и окружающими.



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



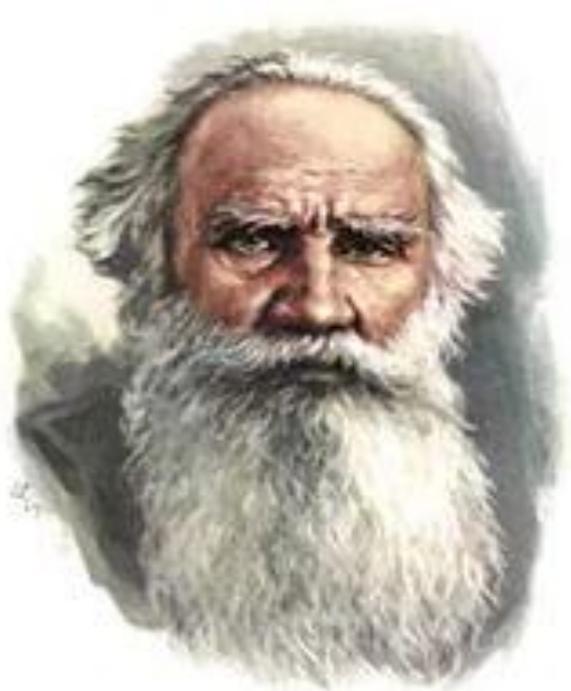
Здоровый образ жизни - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Поэтому здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая проблема.



Компоненты здорового образа жизни

ЖИЗНИ

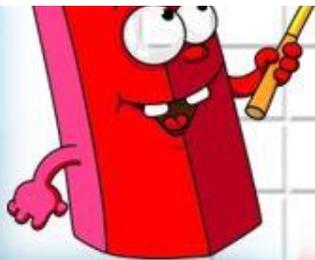




Важнейшим элементом
здорового образа жизни
является рациональное
питание

*«Если бы люди ели только
тогда, когда они очень
голодны, и если бы питались
простой чистой и здоровой
пищей, то они и не знали бы
болезней и им легче было бы
управлять своей душой и
телом», - так говорил Л.Н.
Толстой*





Правильное питание.

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!



Сколько спать?

Специалисты рекомендуют следующее количество часов :

- Младенцы (3 - 11 мес.) - 14 - 15 часов;
- Дошкольники - 11 - 13 часов;
- Дети школьного возраста - 10 - 11 часов.



Гигиен



- ✓ Мыться нужно каждый день.
- ✓ Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно!
- ✓ От пота и пыли одежда пачкается, её нужно регулярно менять.
- ✓ Соблюдать гигиену – это ещё и мыть голову, постригать ногти, чистить уши и зубы.

Движение - Жизнь!!





Умей сказать «НЕТ»!

1. Я знаю, что это опасно для меня.
2. Нет, спасибо, я веду здоровый образ жизни; я тренируюсь.
3. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
4. А почему я должен пробовать (употреблять) это?
5. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями и законом.
6. Это не в моем стиле, я даже не курю.
7. Я не употребляю яды.
8. Я не хочу.
9. Я принимаю лекарство, несовместимое с другими препаратами.
10. У меня аллергия.
11. Не хочу и все.

Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотик, могут быть дружелюбны или агрессивны. Пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнитель, скорее всего, уйдет.

**ПОДУМАЙ ДВАЖДЫ, ТРИЖДЫ...,
ПОДУМАЙ, КАК СЛЕДУЕТ!**

ТВОЕ БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ.

В СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ НЕТ МЕСТА

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!



~~НАРКОТИЧЕСКИЕ
Вещества~~

~~ТАБАК~~

~~АЛКОГОЛЬ~~

Не вырони из рук своё будущее!





**Человек
рождается на свет
Чтоб творить,
дерзать – и не
иначе
Чтоб оставить в
жизни добрый
след
И решить все
трудные задачи.
Человек**

ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!

Здоровье

Успех

Веселье

Сила

Энергичность

Позитив

Вдохновение

Спорт

Счастье

Красота

