

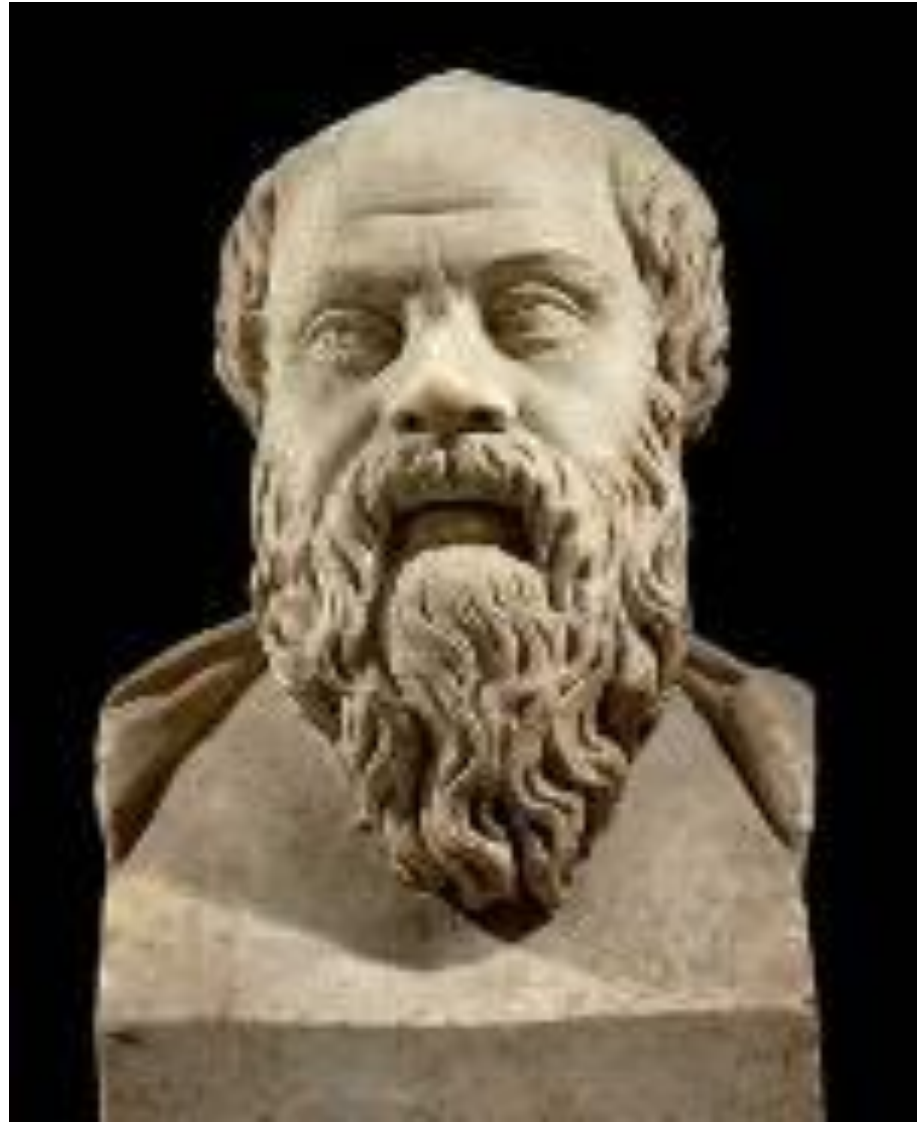


Формула  
здоровья



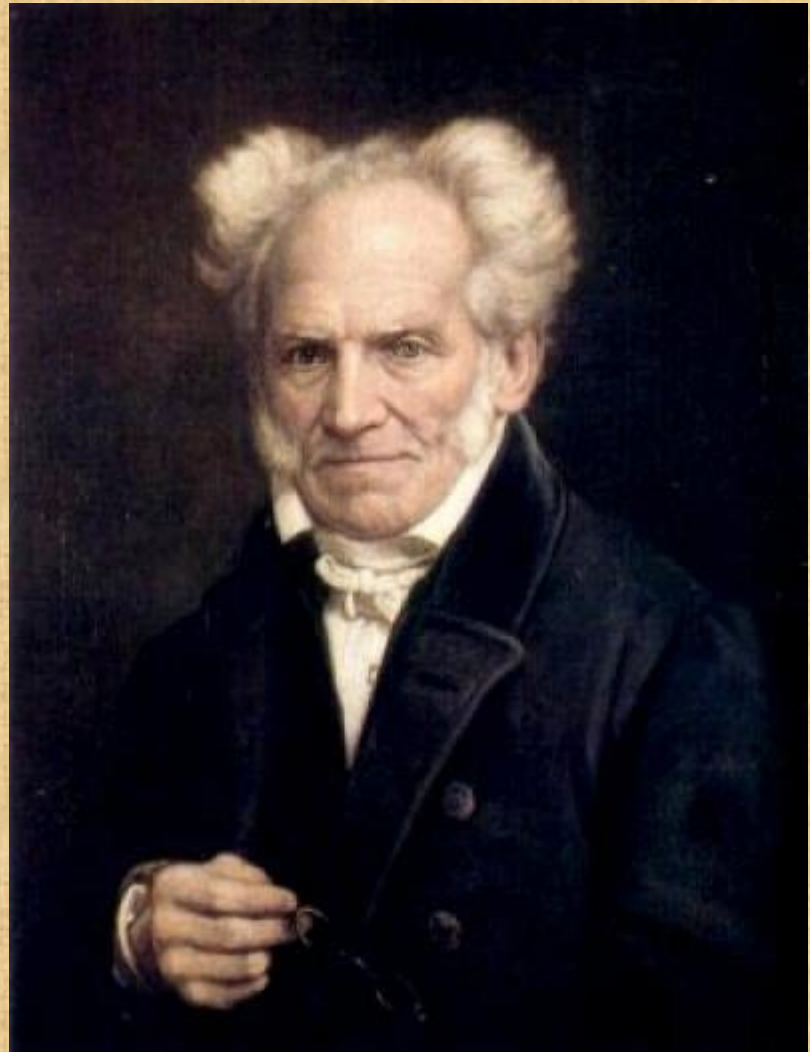
**«Здоровье  
е не всё,  
но всё без  
здоровья  
– ничто»**

**Сократ**



***«Вообще,  
9/10 нашего  
счастья  
основано на  
здоровье»***

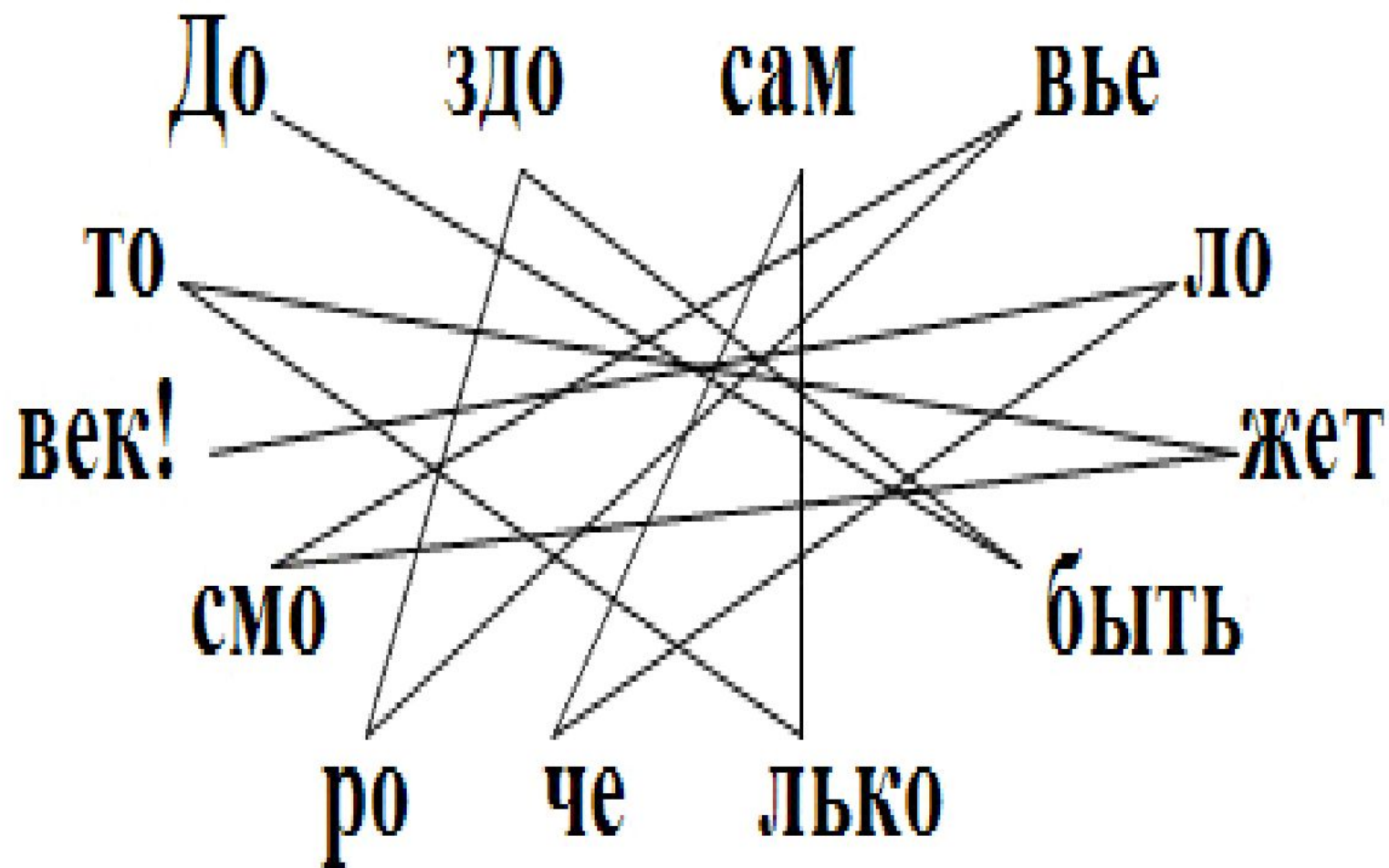
**Артур Шопенгауэр**



***Николай  
Михайлов  
ич  
Амосов***

**(Амосов Николай Михайлович [р. 6 (19). 12.1913], советский хирург, член-корреспондент АМН СССР (1961), заслуженный деятель науки УССР.)**









**Добыть**  
**здоровье**  
**сможет только**  
**сам человек!**

**Какого человека можно**

**назвать**

**здоровым???**



**Действительно, это человек,  
который ведет:**

- - **активный образ жизни**
- - **отказ от вредных привычек**
- - **позитивное мышление**
- - **правильное питание**
- - **соблюдение режима дня**





**Сегодня медики**  
**утверждают:** здоровье человека на  
**20%** зависит от наследственности, на  
20% от природы, на **10%** от  
медицины. Остальные **50%** в  
руках самого человека

TECT



**Какие факторы,  
влияющие на  
состояние здоровья  
могут зависеть от  
самого человека?**

**КУРЕНИЕ**



**Алкогол  
ь**



**Агрессивн  
ое  
поведение**



**Пассивный  
образ  
жизни**

**Акшлеь  
Дыюкша  
Неболиз асдцер  
Саргтит  
Акр егликх**

**Яарння мресть  
Ваилднеетиось  
Ракисе  
Ыщормин**

**Задача №1 «Сердце курильщика» Сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту. Сердце курящего человека вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов придется сделать сердцу**



**Задача №2 . Человек выкуривает в день пачку сигарет по цене 15 рублей за пачку. Сколько денег в год тратит человек на свою вредную привычку?**

**– Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Потерять здоровье легко, а вернуть его очень и очень трудно. Заботу о нем нельзя полностью перекладывать на докторов. Необходимо потрудиться и самому. Не жди, что когда ты вырастешь, на тебя вдруг сами собой «свалятся с неба» красота, грация, сила, выносливость. Все это ты должен создавать своими усилиями, изо дня в день.**



***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ***