

Здоровая альтернатива

**Выполнил:
ученик 8 класса
ГБОУ СОШ с. Екатериновка
Семенкин Денис
Руководитель:
Кореницына Л.М.**

Всем добрый день!

Я хочу рассказать о здоровом образе жизни. Жизнь так прекрасна и хороша, и растрачивать ее на пустяки нет времени.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО МОДНО!

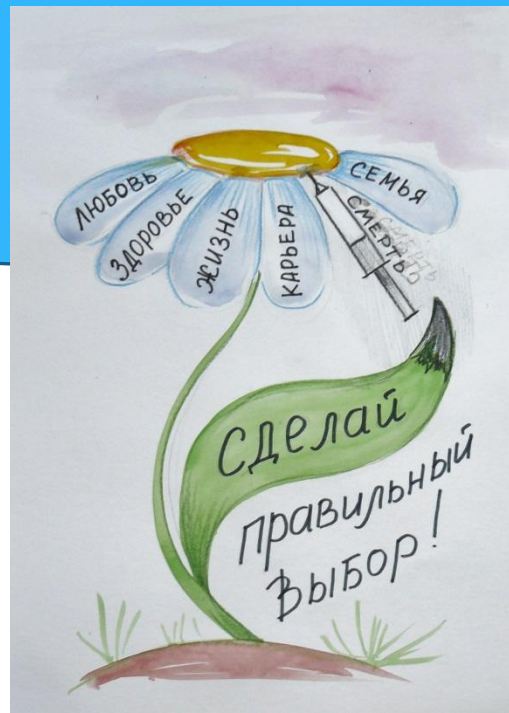
Вот мой девиз



Жизнь без наркотиков.



Поколение XXI века – против наркотиков! Такой должен быть девиз. Никогда не пробуйте наркотики – катастрофа всей жизни.



НАРКОМАНИЯ
ОТНИМАЕТ



Алкоголь и никотин.

Мы сильные волей, мы не сдадимся!
С сигаретой и водкой (пивом), мы не смиримся!
Жизнь и так коротка, а никотин и спирт делают ее еще короче! **ОСТАНОВИСЬ ПОКА НЕ ПОДНО!**
ЖИЗНЬ ТАК ПРЕКРАСНА!



Смысла в Курении?

Хотя многие курят
Отравляя себя и близких людей
Я НЕ КУРЮ!!!
МНЕ НЕ СОВЕТУЮ
В ваших силах сделать курение "не модным"
Жизнь и так коротка...

Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт :)

**Я не курю!
и это мне нравится.**

An anti-smoking poster. At the top, a cigarette is shown with the text "Смысла в Курении?". Below it, a snowman illustration is on the left. The main text reads: "Хотя многие курят Отравляя себя и близких людей Я НЕ КУРЮ!!! МНЕ НЕ СОВЕТУЮ В ваших силах сделать курение 'не модным' Жизнь и так коротка...". At the bottom, there is a small illustration of two hands, one holding a lit cigarette and the other holding a pack of cigarettes. The text "Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт :)" is written above the bottom slogan "Я не курю! и это мне нравится."



**Тебе
ЖИТЬ**



Здоровое питание

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году



- Правильное питание - это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены.



Твое разнообразное питание

Если пища разнообразна, если она включает в себя мясо, рыбу, молочные продукты, овощи, фрукты, сливочное и растительное масло, будьте уверены, что ваш организм получает все необходимое (витамины).



Здоровое

Питание-это здорово!



Занятие спортом.



Занятие спортом, особенно зимой, - верный путь к здоровью! Благодаря спорту мы обретаем силу, ловкость, укрепляем свое здоровье.



СОЛНЦЕ! ВОЗДУХ! ВОДА! НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

- Закаливание – это целый спектр мероприятий, который включает в себя: 1) воздушные ванны, 2) солнечные ванны, 3) ножные ванны, 4) обтирание, 5) купания в открытых водоемах, 6) контрастные процедуры, 7) хождение босиком, 8) обливание, 9) контрастный душ, 10) моржевание.



Воздушные ванны

воздушные ванны очень полезны, они закаливают организм, улучшают обмен веществ, благотворно влияют на нервную систему, успокаивают психику. Хорошее настроение, бодрость, крепкий сон и отличный аппетит - таков будет результат от правильно выполненного воздухолечения.



Водные процедуры



Вода оказывает оздоравливающее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, увеличивает жизненную емкость легких, мышечную силу и другое.



Обтирание

Обтирание (обмывание) — часто применяемая процедура в системе водолечения. Этот метод используется как в закаливающих и профилактических целях, так и при лечении многих заболеваний.



Купание

Купание в открытых водоемах - это один из наиболее эффективных методов закаливания. Полезное действие купания усиливается тем, что закаливание холодной водой сочетается с одновременным воздействием на обнаженную поверхность тела воздухом и солнечными лучами, а также с эффектом, даваемым физическими упражнениями (например, плавание).



Русская баня

Русская баня дает возможность равномерного прогрева, что и является важным для закаливания. Она не пересушивает слизистые оболочки дыхательных путей, после нее нормализуется дыхание, и наступает нормальный здоровый сон. Суть закаливающего эффекта в бане состоит в том, что осуществляется соблюдение контрастных процедур: нагревание - охлаждение – отдых.



Хождение босиком

Современные учёные доказали, что эта процедура помогает избежать таких заболеваний, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, стенокардия и, конечно же, заболеваний простудного характера. Так же практикуется хождение по камням, песку, снегу и сенсорным дорожкам.



Сон и отдых

Хороший сон – один из главных признаков здорового образа жизни., т.к. за долгий день все наши клетки, которые без устали работали на нас, просто погибают, а от этого нам сильно хочется спать. Во время сна все клетки восстанавливаются.



Свежий воздух

Прогулки на свежем воздухе, что может быть лучше для нашего здоровья! А красота родной природы: леса, поля ... укрепляет здоровье.



Сделай правильный выбор



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Друзья!

**Ваше здоровье, в ваших руках! Приучайтесь к здоровому образу жизни, занимайтесь спортом, не принимайте наркотики, правильно питайтесь, закаляйтесь и
будьте здоровы!!!**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ САЙТЫ

[http://900igr.net/fotografii/fizkultura/Metody-zakalivaniya/005-Vozdushny
e-vanny.html](http://900igr.net/fotografii/fizkultura/Metody-zakalivaniya/005-Vozdushnye-vanny.html)

<https://www.google.ru/search?q>

<https://www.google.ru/search?q>

[https://www.google.ru/search?q=фото+вред+алкоголя&newwin
dow=1&rlz=](https://www.google.ru/search?q=фото+вред+алкоголя&newwindow=1&rlz=)

<https://www.google.ru/search?q>