

“Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: быть здоровым.”



А.А. Леонов.



Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению Всемирной
Организации Здравоохранения,

здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.



*Здоровье – состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия,
а не только отсутствие болезни
или физических дефектов.*



Здоровье
зависит:

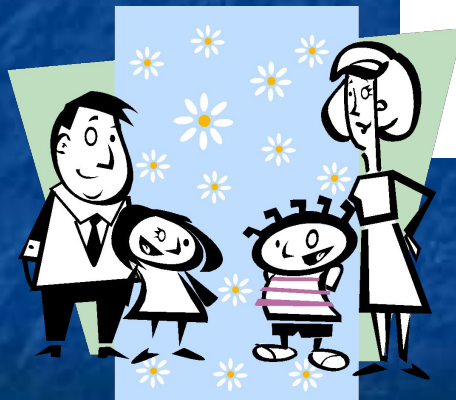
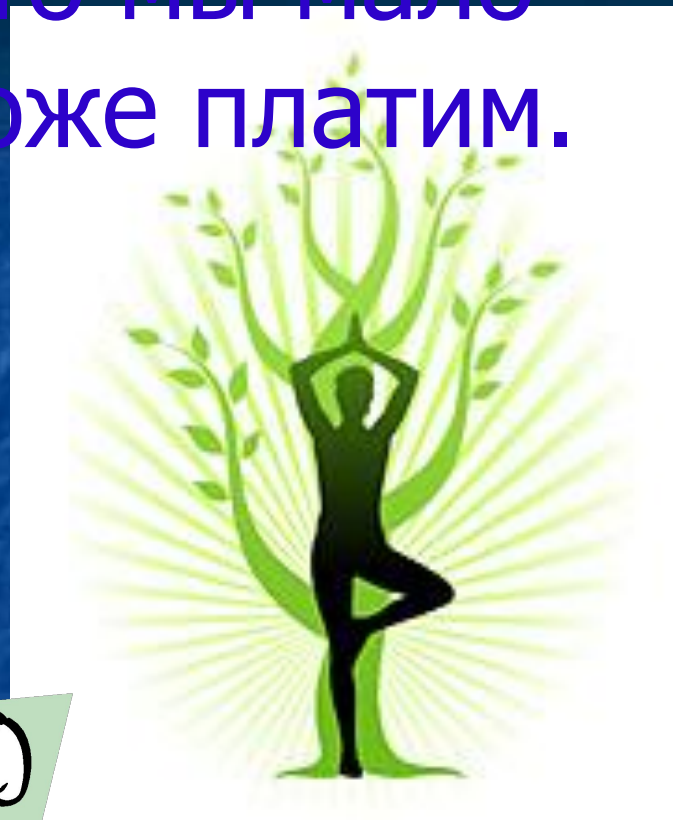
на 20% - от окружающей среды,
на 20% - от наследственных факторов,
на 10% - от медицинского обслуживания,
на 50% - от образа жизни.

Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже 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



Слабее 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.

Кто курит табак, тот сам себе враг:

- Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболет 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 .



Наркомания – болезнь 21 века

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





ЗАПОМНИ!



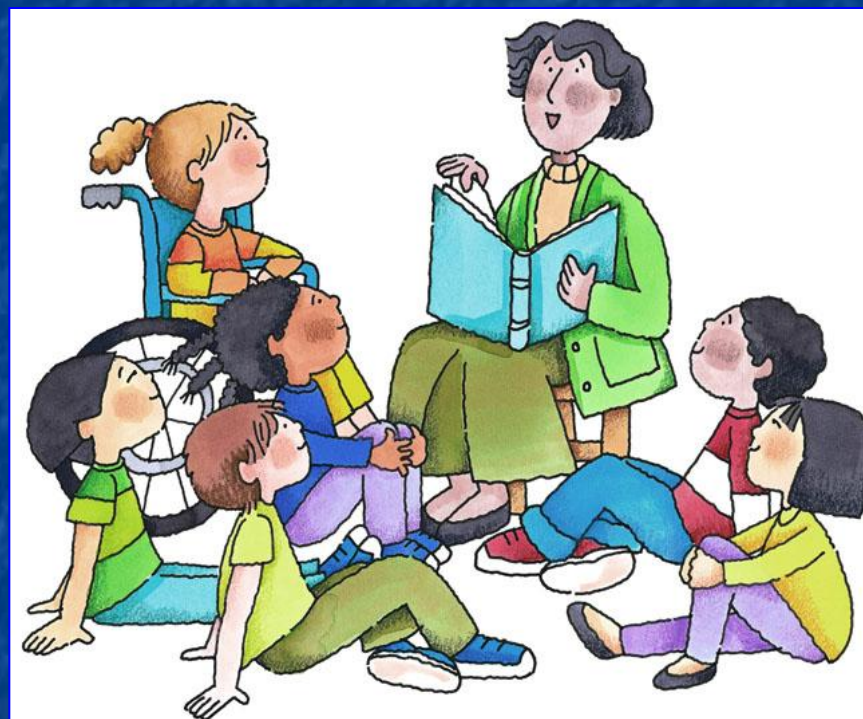
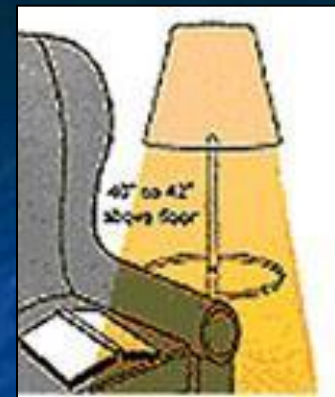
СПОРТ - ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Соблюдай режим дня!



Умывайся и чисти зубы
утром и вечером.

Почаще убирай и проветривай комнату.



Читай и пиши при хорошем освещении.

Закаляйся.



**Занимайся спортом
и делай зарядку.**

**Мой руки перед едой,
после улицы и
общения с животными.**



**Гуляй на улице
каждый день.**



**Купайся
каждый
вечер.**



**Следи за осанкой,
Держи спину ровно.**

**Ешь здоровую
пищу.**



**Занимайся на
компьютере и
смотри телевизор
полчаса в день.**



**Ложись спать
вовремя.**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма



Мы за здоровый образ жизни!