



Здоровье нации в твоих руках

Мультимедиа-презентация
подготовлена учителем
Истории МОУ СОШ №4
Медведевой Екатериной
Александровной

Положительные эмоции

Ограничение употребления алкоголя, курения, наркотиков

Рациональное, полезное, витаминное питание

Здоровый образ жизни

Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики)

Личная гигиена, эстетика труда и отдыха

Экологически-осознанное поведение



Не хмурься, не печалься!
Улыбнись скорее! Когда
ты счастлив, то мир
вокруг тебя светлей и
радостней. Улыбка -
радуга здоровья!



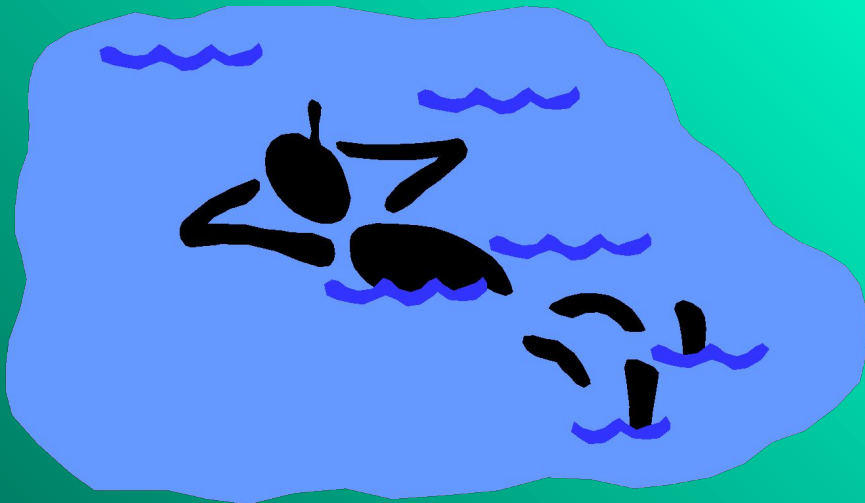


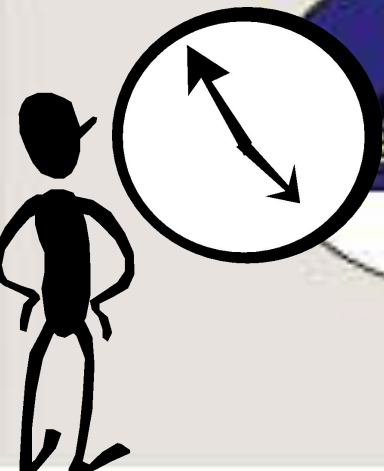
От болячек и простуд, от хворей и лени – бежать, плыть, карабкаться, ползти, идти, лететь... Движенье – это сила! А сила это жизнь!

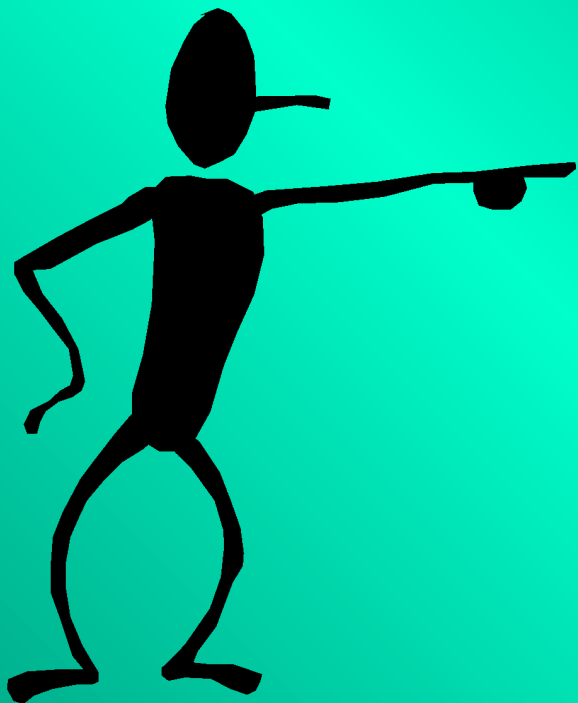




Если хочешь быть здоров
- закаляйся! Водой
холодной обливайся,
если хочешь быть здоров!







Ну а если уж
случилось захворать и
занемочь,
к докторам ты
обращайся. Их забота –
нам помочь!



Как телу полезно,
так ты и питайся!



Из крайности в
крайность ты не
бросайся!





А свежая пища -
здоровья залог!
Ты помни всегда
этот жизни урок!



Знает ведь и стар и млад, что куренье это яд. Осознай ты этот вред, сигарете скажи - **НЕТ!**



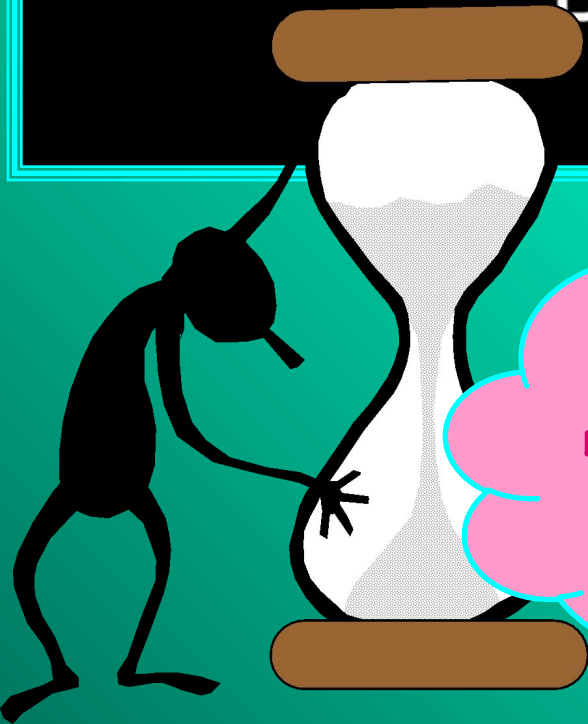
Не пейте, не курите! Иначе сами такими станете!



ЖИЗНЬ




ВАМ НЕ ЖАЛЬ?



Тает жизнь как
сигарета. Сколько
нам отведено? Пусть
последняя вот эта,
ведь здоровье - то
одно!






Жить без
чувств?!



Жить без
будущего?!



С наркотиками это
ВОЗМОЖНО...



Жить без
разума?!



Много в жизни радостей.
Много же и гадостей.
Опасайся с ними встреч!
Должен ты себя беречь!

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здорово-охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

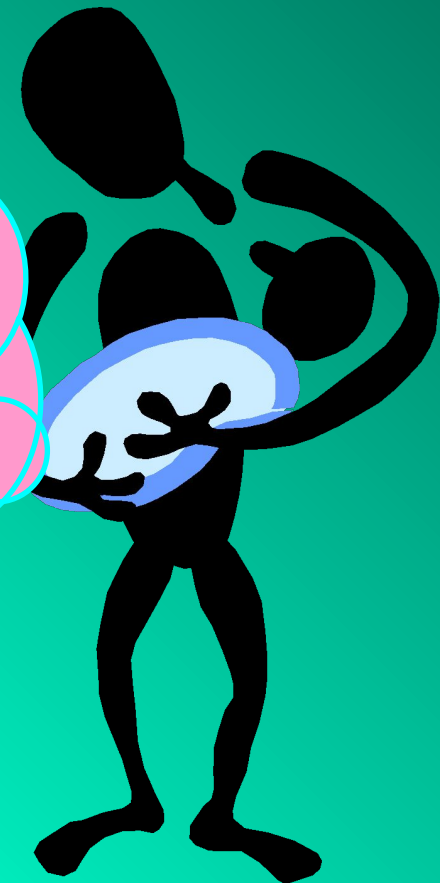
45-55%

На докторов надейся, но сам не оплошай!
И за здоровье бейся, как жить - ты сам реши!





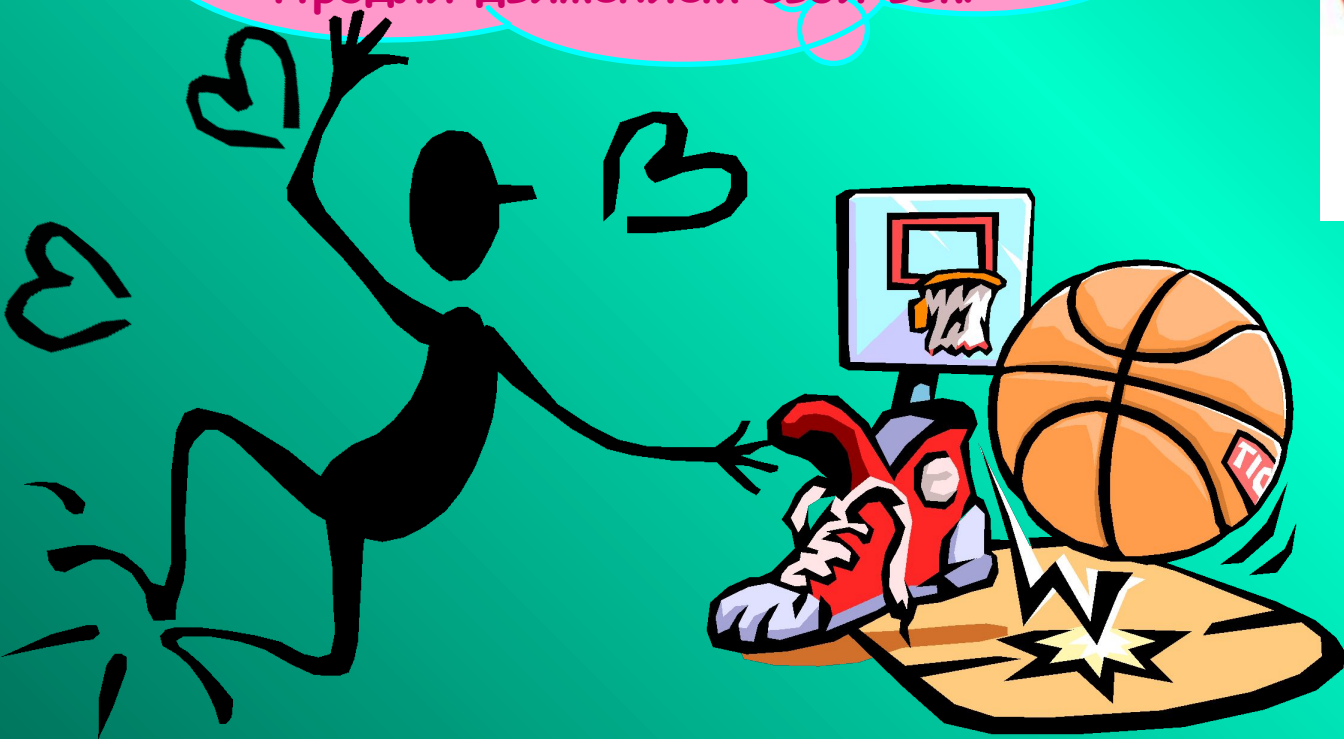
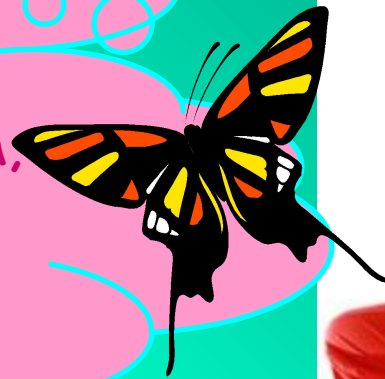
Помни,
малыш, с
самых первых
дней -
здоровье на
свете всего
важней!





Быть красивым - круто и клёво!
В моде стало спортивное тело!
Чтобы было оно здорово,
Принимайся скорее за дело!

Здоровым быть и быть красивым,
Мечтает каждый человек.
И для того чтоб стать
счастливым,
Продли движением свой век!





За..
здоровый
образ
жизни!



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

