



# 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!



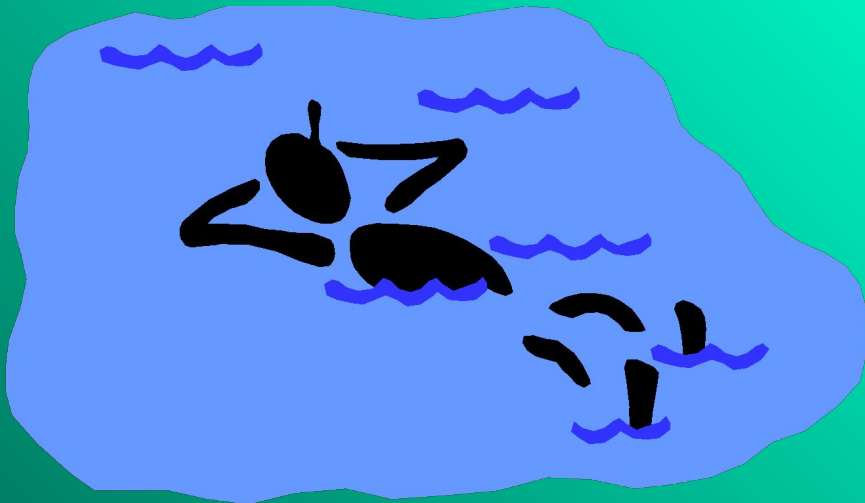


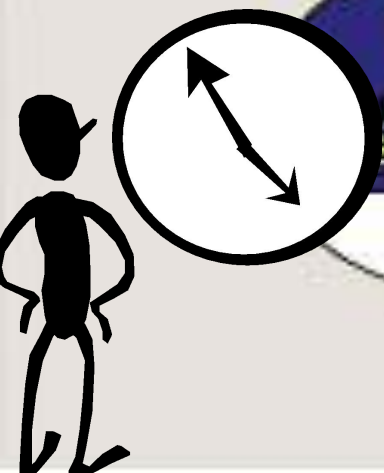
От болячек и простуд, от хворей и лени – бежать, плыть, карабкаться, ползти, идти, лететь... Движенье – это сила! А сила это жизнь!





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!**



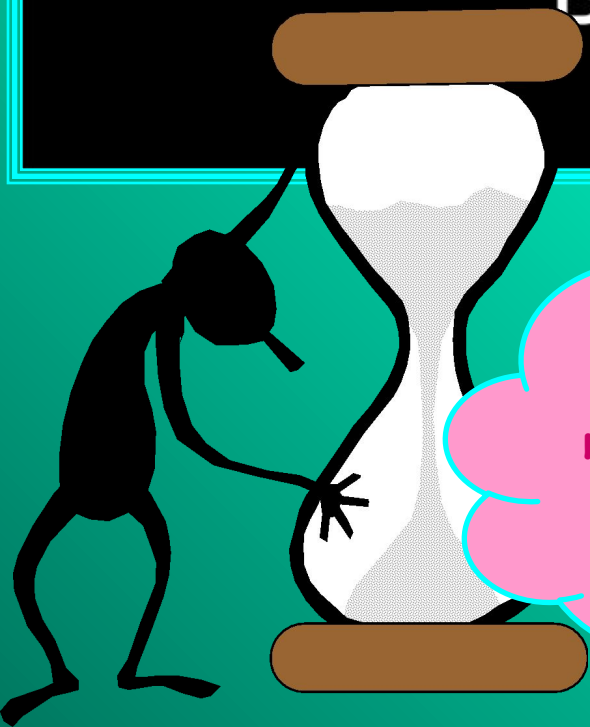
Не пейте, не курите! Иначе сами такими станете!



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?!



**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)

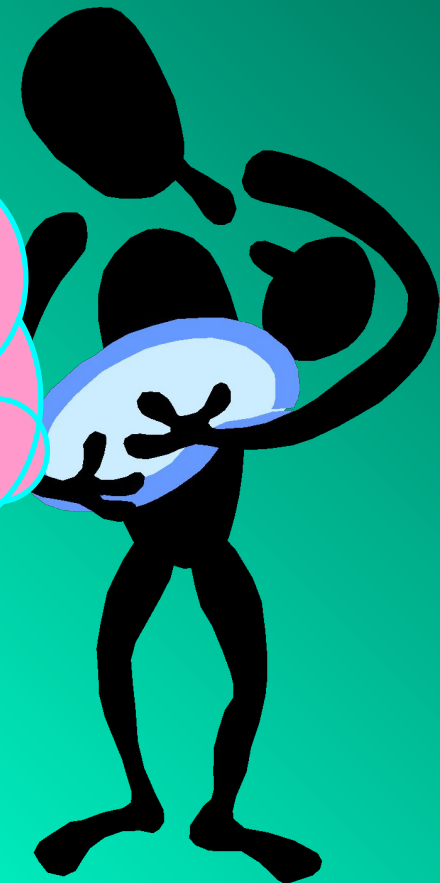
45-55%

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





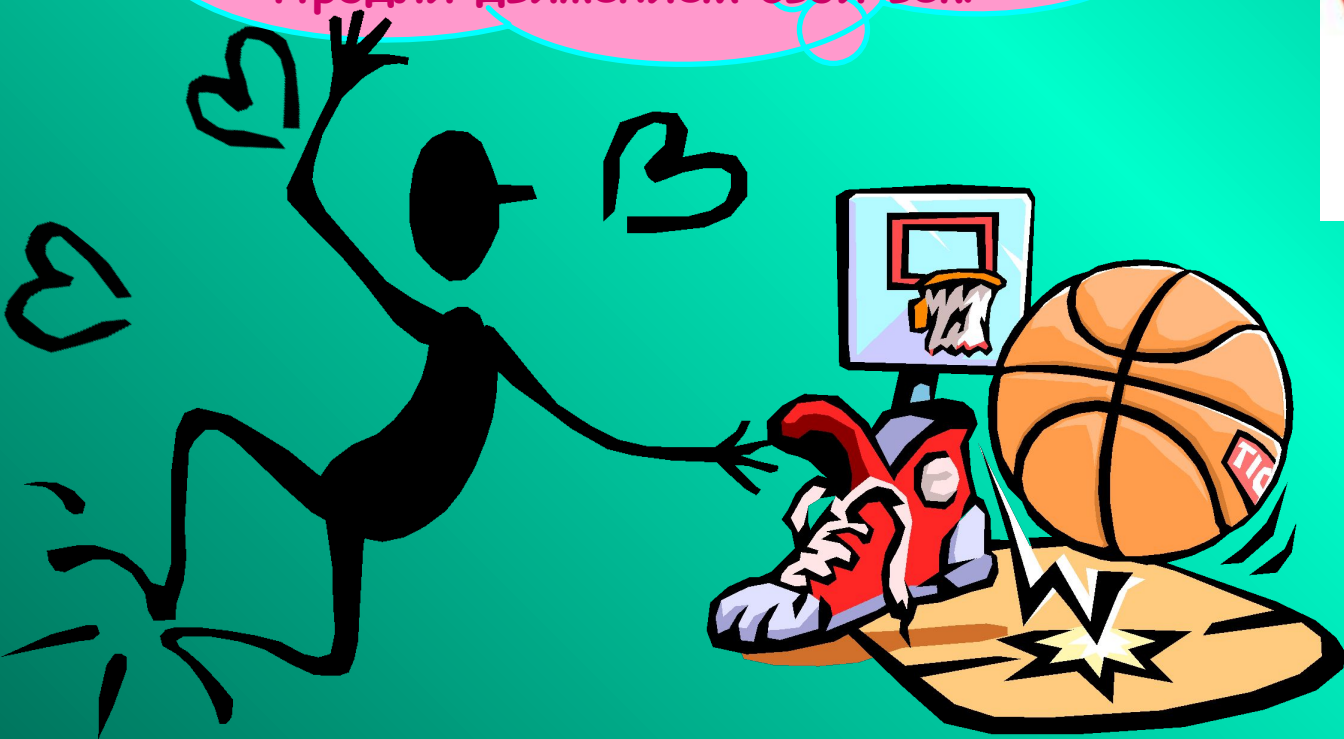
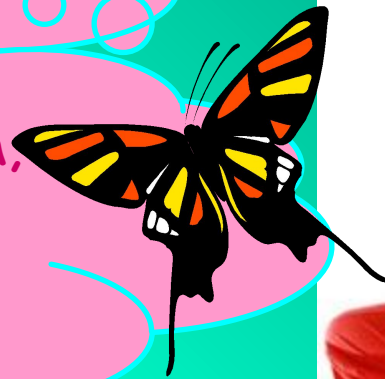
Помни,  
малыш, с  
самых первых  
дней -  
здоровье на  
свете всего  
важней!



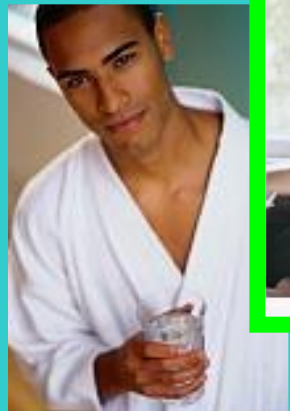


Быть красивым - круто и клёво!  
В моде стало спортивное тело!  
Чтобы было оно здорово,  
Принимайся скорее за дело!

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.*

