

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



*А.А. Леонов.*



# Здоровый образ жизни



# 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.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

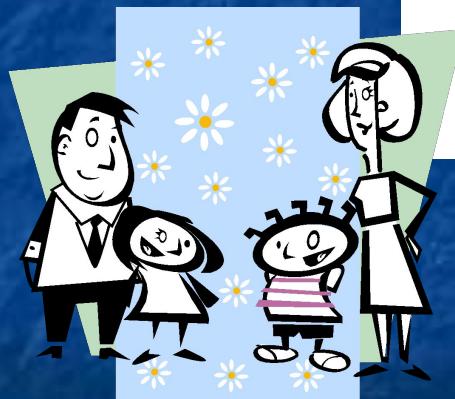


# Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже платим.

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



Слабеет 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 заболеет 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 .
- У 94% пьющих родителей дети страдают психическими расстройствами или становятся алкоголиками



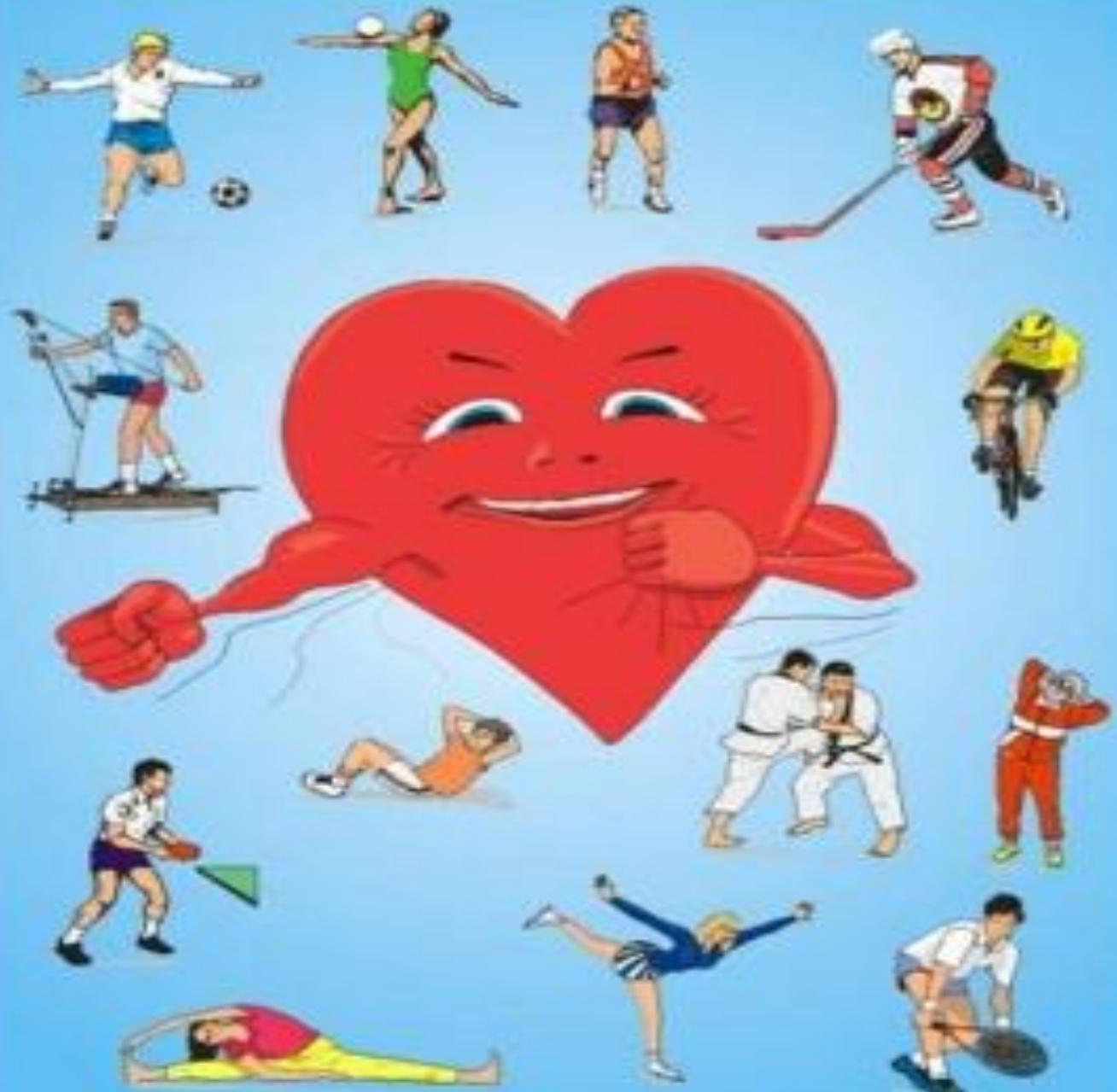
# Наркомания – болезнь 21 века

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





**ЗАПОМНИ!**



**СПОРТ - ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ**





# Дневник твоего здоровья

## Если хочешь быть здоров...



Ешь полезную пищу



Соблюдай режим дня  
Ложись спать вовремя



Делай зарядку,  
занимайся спортом



Гуляй на улице  
каждый день



Умывайся и чисти зубы  
утром и вечером



Купайся каждый вечер



Мой руки перед едой, пос.  
прогулки и  
игры с животными



Закаляйся



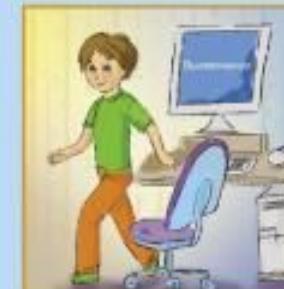
Почаще убирай и  
проводи вентиляцию



Читай и пиши  
при хорошем освещении



Следи за осанкой,  
держи спину ровно



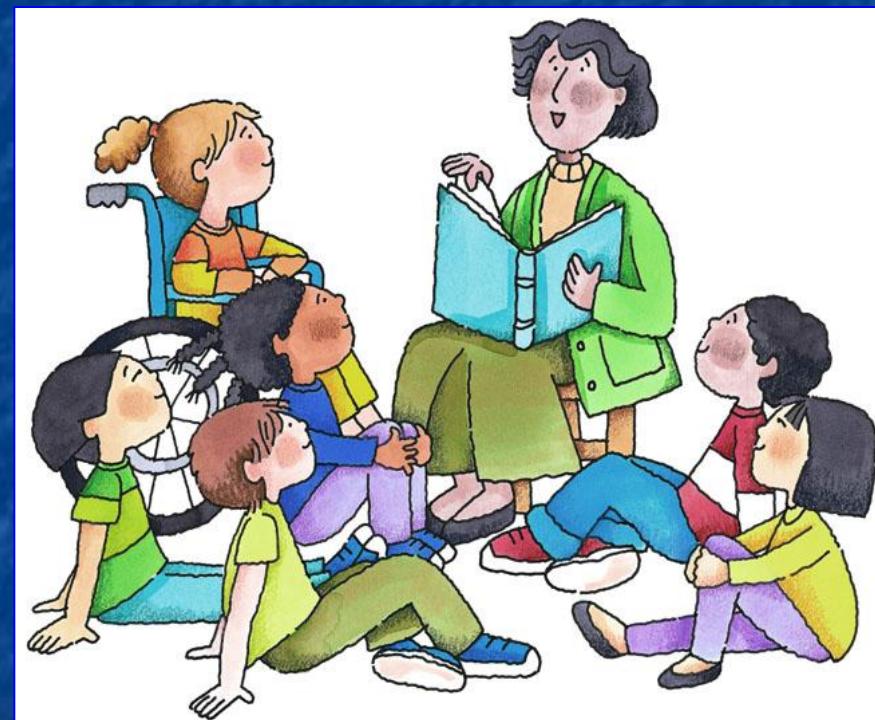
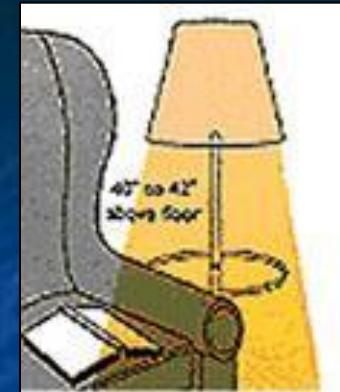
Занимайся на компьютере  
и смотри телевизор только  
полчаса в день

# Соблюдай режим дня!



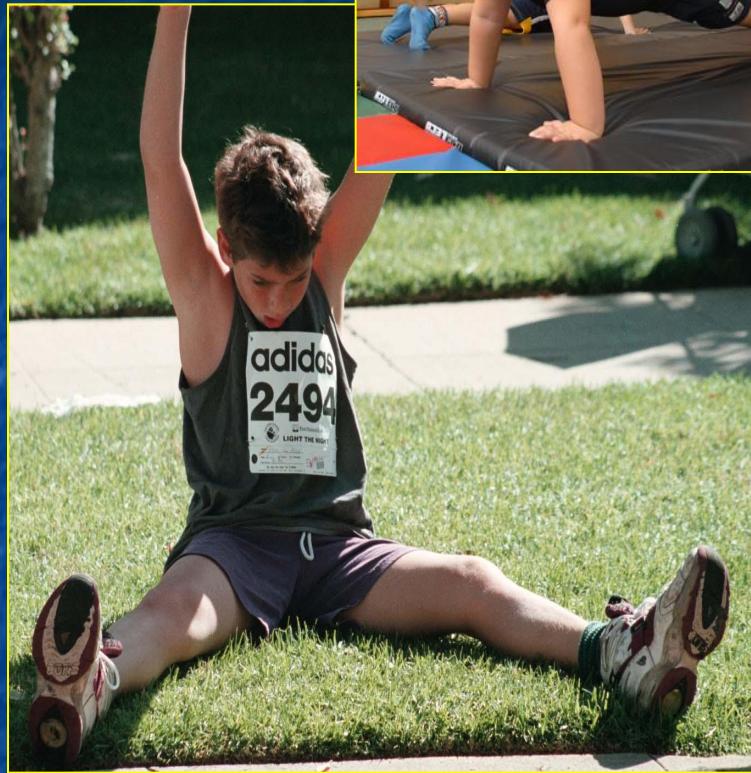
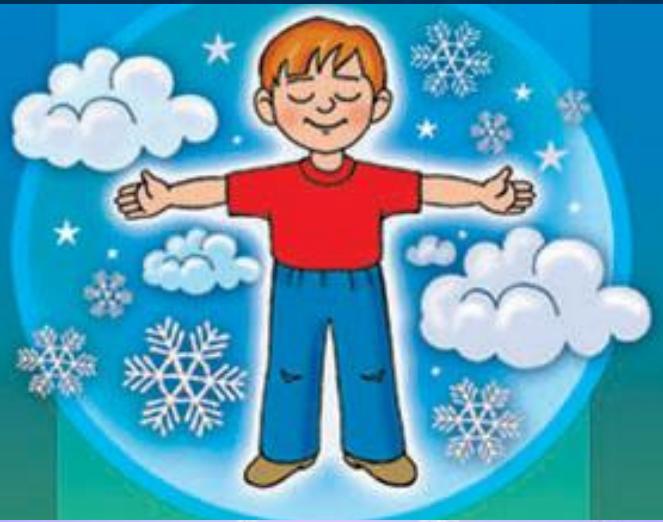
Умывайся и чисть зубы  
утром и вечером.

Почаще убирай и  
проводи в комнате.



Читай и пиши при  
хорошем освещении.

# Закаляйся.



# Занимайся спортом и делай зарядку.



Гуляй на улице  
каждый день.

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



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!



Будьте здоровы

Спасибо за внимание

