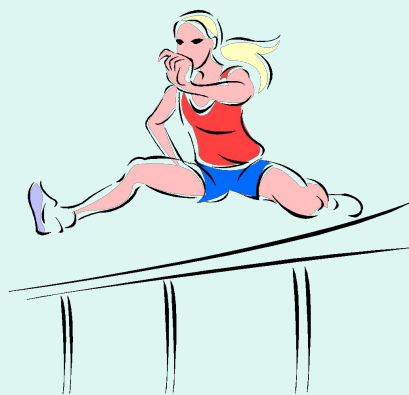


# Мы, молодые, выбираем жизнь и здоровье



Авторы: учащиеся 8 д класса  
МОУ СОШ № 3  
г. Ноябрьск

# Что такое здоровье?



Здоровье – бесценное достояние человека.

При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это- основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене, первой медицинской помощи, и о том, как не навредить своему организму.

Ведь человек способен сам резко снизить продолжительность своей жизни, если пойдёт на поводу ложных ценностей: **алкоголя, никотина наркотиков.**

# Умей сказать

## нет

- наркотики
- алкоголь
- курение
- плохое настроение

## да

- физические упражнения
- правильное питание
- закаливание
- хорошее настроение

# Физические упражнения -



**основа здоровья,  
движение – это жизнь.**



**«Если не бегать, пока здоров - придется побегать, когда заболеешь».**

# Правильное питание

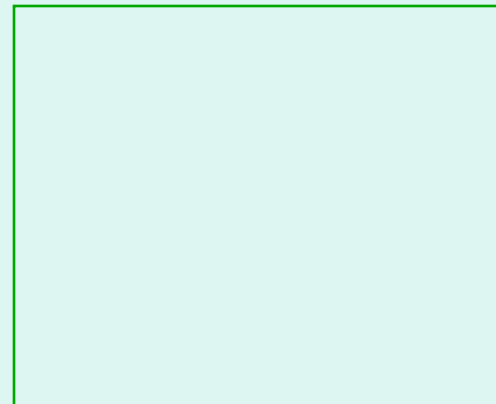
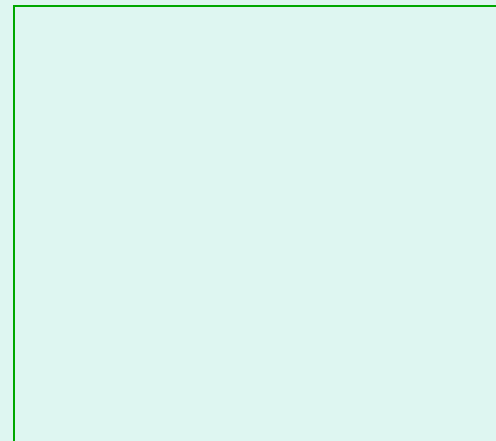


- 1. Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.**
- 2. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.**
- 3. Еда должна быть разнообразной и вкусной.**
- 4. Не есть перед сном.**

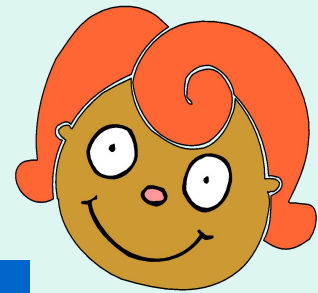


# Закаливание -

- это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- Закаливать свой организм можно и необходимо каждому, начиная с любого возраста, но всегда тщательно контролируя свое самочувствие.
- Прежде, чем приступить к закаливанию, необходимо посоветоваться с родителями или врачом!



# Хорошее настроение



Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!





# Береги здоровье смолоду

Люди, занимающиеся физкультурой, придерживающиеся рационального питания, не обремененные вредными для здоровья привычками, - редко болеют и чувствуют себя прекрасно





# Признаки физического здоровья



- Чистая гладкая кожа
- Здоровые зубы
- Блестящие чистые ногти
- Блестящие, крепкие волосы
- Подвижные суставы
- Упругие мышцы
- Хороший аппетит
- Здоровое сердце
- Ощущение бодрости в течение дня
- Работоспособность