

***За здоровый образ жизни***

**Подготовили учащиеся 9 Б класса**



**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**

## Здоровый образ жизни



## Нездоровый образ жизни

## ЗОЖ - часть культуры каждого из нас.

### Восемь ступеней здоровья

1. Соблюдение режима дня
2. Правильное питание
3. Занятие физкультурой
4. Хорошее настроение
5. Соблюдение личной гигиены
6. Прогулки на свежем воздухе
7. Полноценный сон
8. Отсутствие вредных привычек

**Здоровье** - состояние физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Физическое здоровье** - естественное состояние организма, обусловленное нормами, нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**Психологическое здоровье** - зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Нравственное здоровье** - определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. отличительными признаками нравственного здоровья человека является прежде всего сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

**Здоровый образ жизни** - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья.

**Ты хочешь, чтобы было так?**



# A так?





**НЕ ОТКАЗЫВАЙ СЕБЕ  
В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ -  
ОТКАЖИСЬ  
ОТ НАРКОТИКОВ!**

Употребление наркотиков  
делает дружбу ненадежной,  
любовь – ненужной,  
отношения с родителями –  
напряженными,  
здоровье – ослаблен



# Питайтесь правильно!







# Занимайтесь спортом!



**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

17-20%



**Внешняя среда и природно-климатические условия**

8-10%



**Генетическая биология человека**

8-10%



**Здорово-охранение**



**ЗДОРОВЬЕ**



45-55%



**Образ жизни**

**(питание, условия труда, материально-бытовые условия)**



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

# Улыбнитесь! Это тоже здорово!

Сидит на завалинке старый дед. К нему подходит девушка и спрашивает:

- Дедушка, как Вам удалось дожить до таких лет?

- Я каждый день выкуриваю по 3 пачки сигарет, выпиваю ящик пива и литр водки, ем каждый день гамбургеры и никогда не занимаюсь спортом!

- Боже, это потрясающе, а сколько же Вам лет?

- 25!

*Будьте здоровы!*