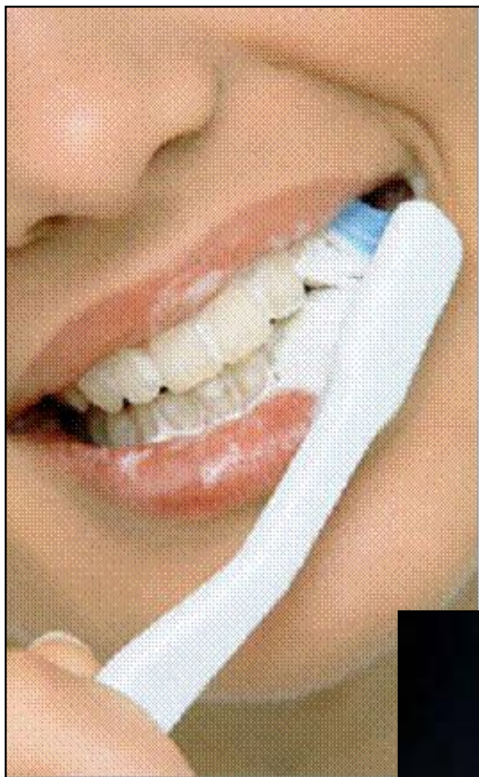


**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ**

**РОДИОНОВА ОЛЬГА ВИКТОРОВНА**  
Учитель начальных классов  
г.Санкт-Петербург  
2009 г.

# ГИГИЕНА





*утром  
после еды  
вечером*



*при необходимости*

Доктор, доктор,  
Как нам быть:  
Уши мыть?  
Или не мыть?

Если мыть,  
То как нам быть:

Часто мыть  
Или пореже?

Отвечает доктор гневно:

**Еже, еже –  
Ежедневно!**





Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
а нечистым  
трубочистам

**СТЫД И СРАМ!**

**СТЫД И СРАМ!**



Не видали разве  
На руках грязь вы?

А в грязи – живет зараза,  
Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,  
Пообедать сели мы,  
Вся зараза эта вот  
К нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой –  
Чтоб хворь тебя не сломила,  
Будь культурен: перед едой

**Мой руки мылом!**





Давайте же мыться,  
плескаться,

Купаться и прыгать  
**ВЕЧНАЯ**  
кувыркаться,

В ушах, в корыте,  
**СЛАВА**  
в лобани,

В реке, ручейке, океане.  
**ВОДЕ!**  
Везде и везде!

# ПИТАНИЕ





# *Игра*

*"ПОЛЕЗНО - ВРЕДНО"*







# СПОРТ И ОТДЫХ



# 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.



Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Бросишь снова, мчится  
вскачь,  
Ну, конечно – это....







*плавание*



*скейтборд*



*ролики*



*бег*



*бадминтон*

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА





# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



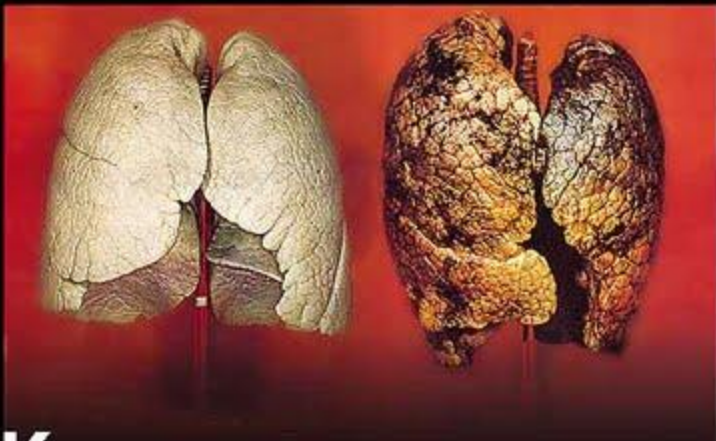


# Кто курит табак, тот сам себе враг



- 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.





**Курение изменяет  
ваши легкие**

- **Табак поражает сердце, мозг, лёгкие, почки и другие органы человека.**





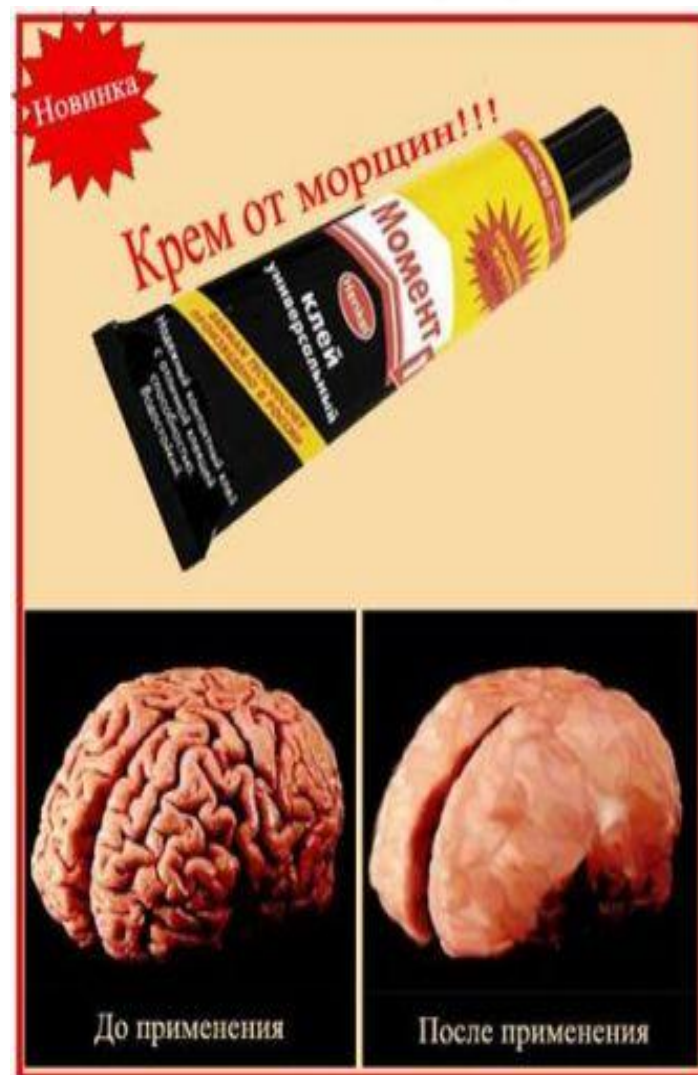
# Все пороки от безделья

- 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.



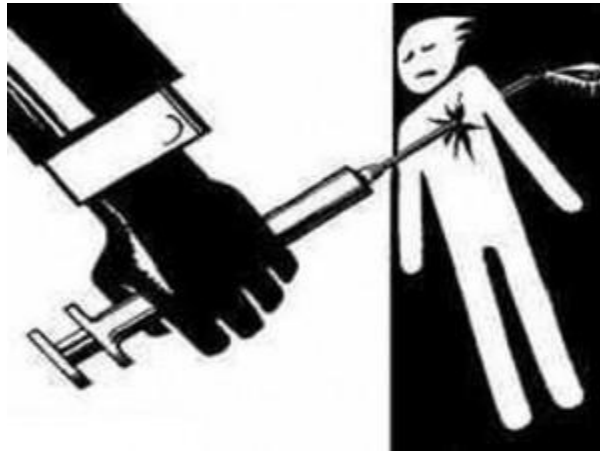
# ТОКСИКОМАНИЯ - ТЯГА К ЯДУ

- Люди, понюхавшие ядовитую жидкость, впадают в состояние, похожее на опьянение. При этом нередко наступает отравление со смертельным исходом.



# Наркомания – болезнь 21 века

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



Признаки наркотического опьянения:

- Беспричинные изменения настроения.
- Излишняя активность или заторможенность.
- Нарушение координации движения.
- Сильное сужение или расширение зрачков.
- Агрессивность.
- Тяга к сладкому.

- « Курить опиум- все равно, что выпрыгивать из поезда на полном ходу» Жан Кокто.
- НАРКОТИК – от греческого «narkeo», что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным.

**УЧИТЕСЬ СКАЗАТЬ « НЕТ»!**





**Будьте здоровы**