

Здоровый образ жизни.  
Вредные привычки.

Окружающий мир. 4класс.



Роговец Е.В.МОУ СОШ N°13,  
ст. Медведовская  
Краснодарский край

**«Единственная красота, которую  
я знаю, это здоровье»**

**Генрих Гейне**





**Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание, строгое соблюдение режима приема пищи**



Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



**Употреблять в пищу больше свежих  
фруктов и овощей**



Сохранению и укреплению  
здоровья человека  
способствуют высокая  
**двигательная активность** и  
достаточная физическая  
нагрузка.



# Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.



С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и  
более.

Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный  
путь.

Природою лечись –  
В саду и в поле



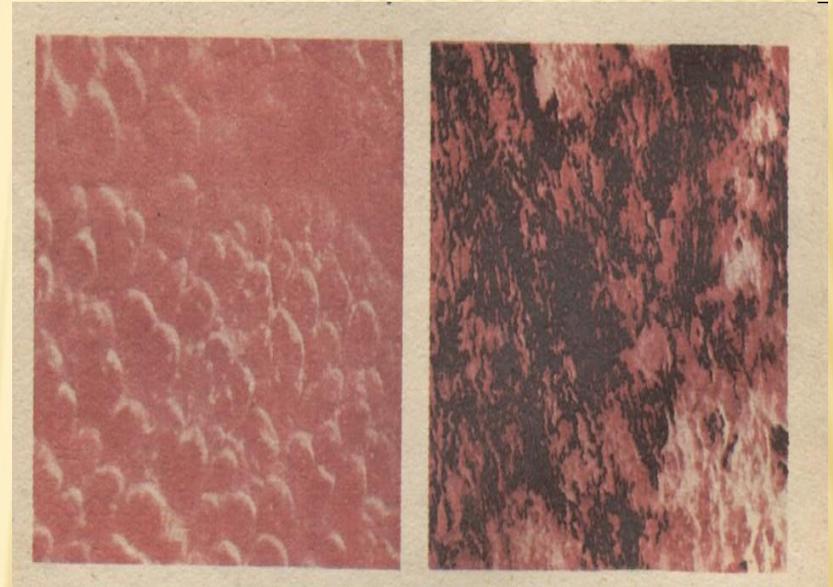
**Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем**



# МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!

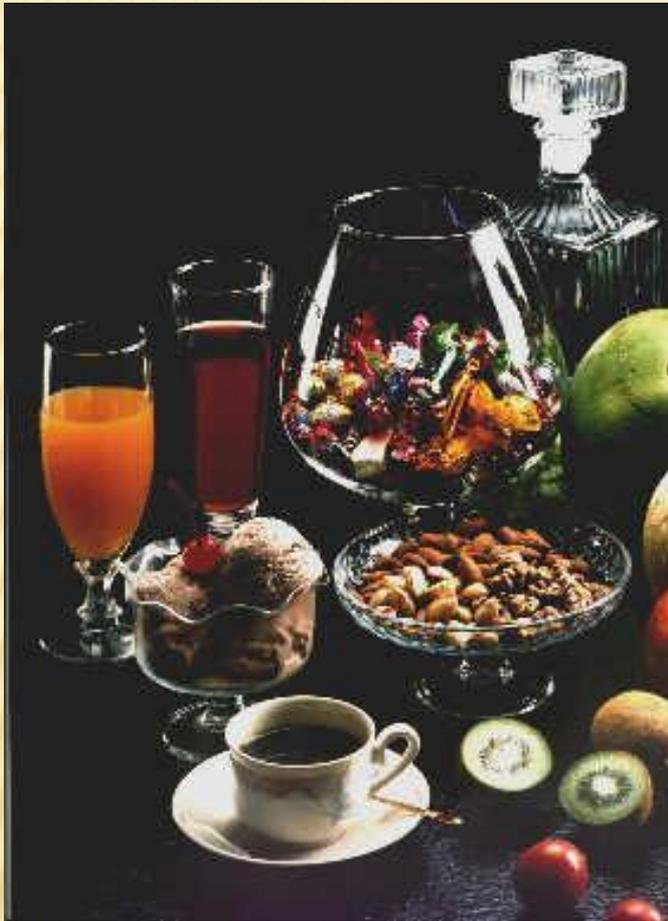
## В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ СОДЕРЖИТСЯ:

- Никотин
- Сажа
- Смолы
- Оксид мышьяка
- Углекислый газ
- Муравьиная кислота
- Уксусная кислота
- Формальдегиды
- Аммиак
- Сероводород



Так выглядят легкие здорового человека и курильщика

**Ежегодно в мире умирают 400000 человек от последствия курения**



При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

**Человек рождается на свет  
Чтоб творить, дерзать – и не иначе  
Чтоб оставить в жизни добрый след  
И решить все трудные задачи.  
Человек рождается на свет  
Для чего? Ищите свой ответ.**

