

МОАУ СОШ с.Светиловки
Белогорского района Амурской области



Презентацию выполнила
Василенко
Людмила Петровна,
классный руководитель
8 класса.

Выбирай здоровый образ жизни!

*Здоровье – это круто!
Здоровье – это драйв!
Здоровый образ жизни
скорее выбирай!!!*



Я здоровье берегу – сам себе я помогу





Рациональное Питание

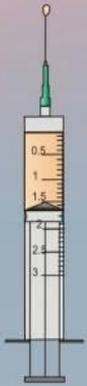
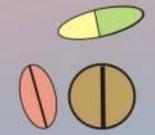


1. Курение



Искоренение Вредных привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.



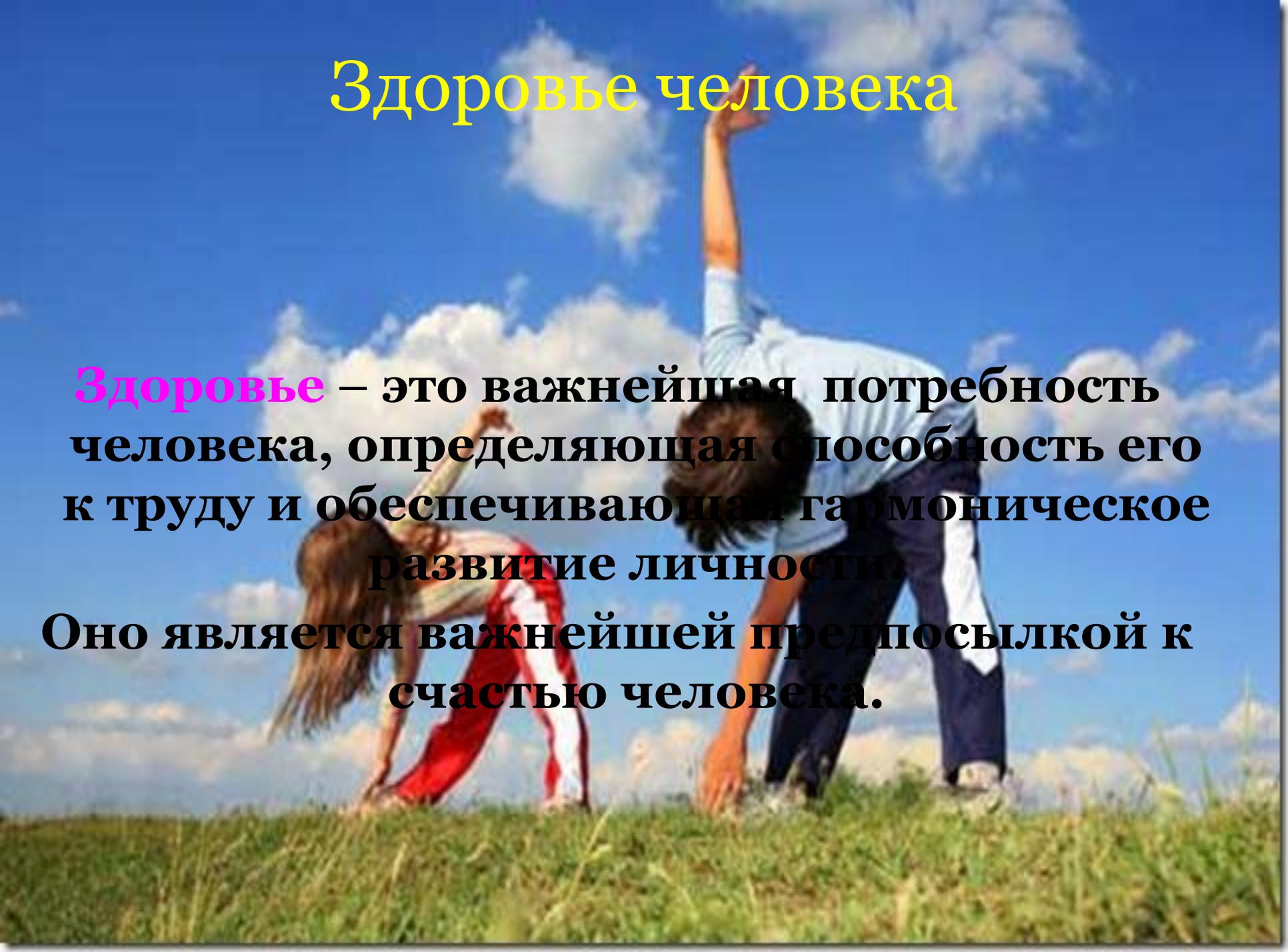
Закаливание и занятия спортом



Правильный Режим труда и отдыха



Здоровье человека

A young man and woman are performing a backbend stretch in a grassy field under a blue sky with clouds. The man is on the right, wearing a light blue shirt and dark pants, with his right arm raised high. The woman is on the left, wearing a red and white outfit, also with her right arm raised. They are both leaning far back, touching their feet to their heads.

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.

Физкультура

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

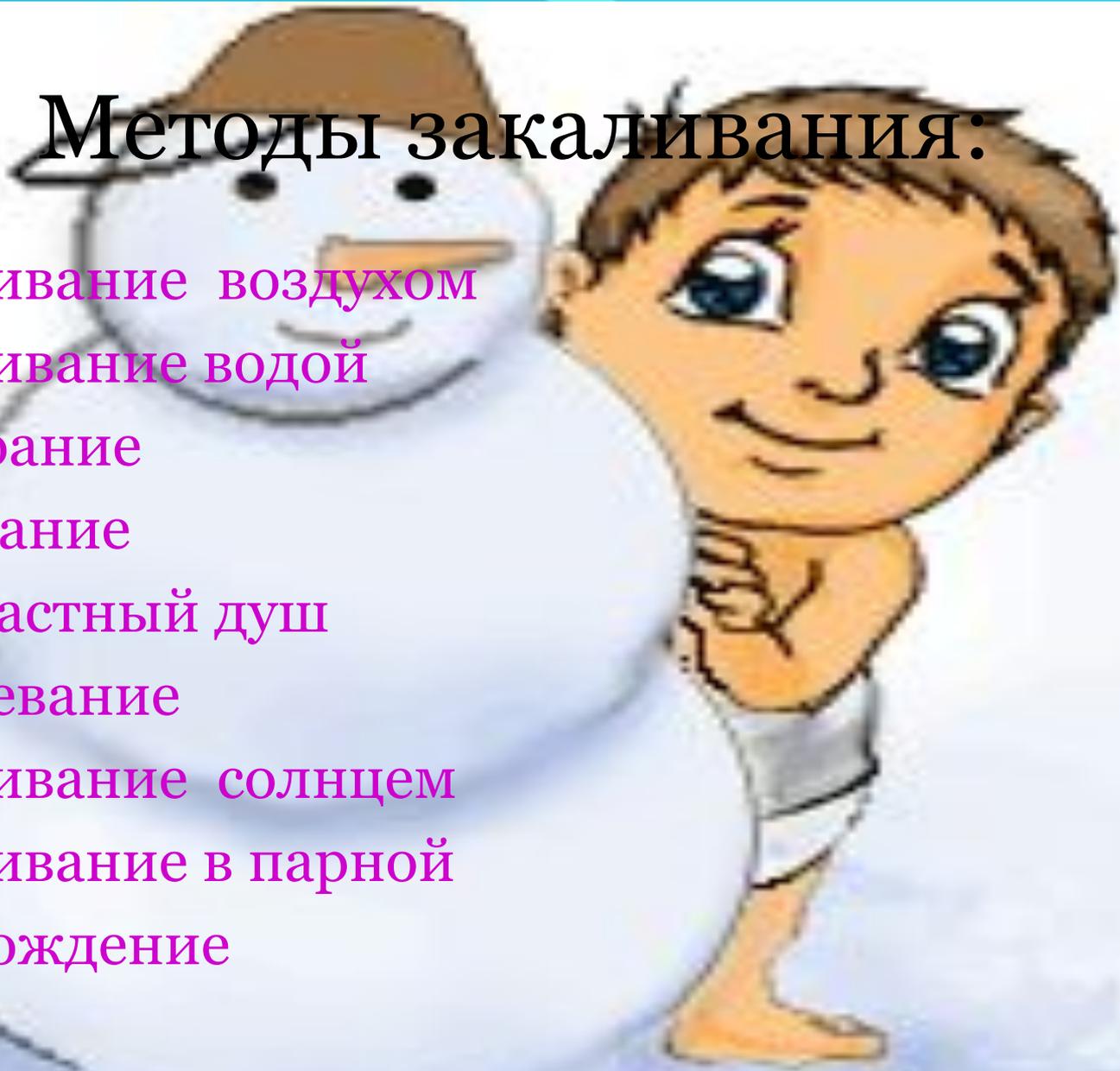


**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,
ЗАКАЛЯЙСЯ!**



Методы закаливания:

- закаливание воздухом
- закаливание водой
- ✓ обтирание
- ✓ обливание
- ✓ контрастный душ
- ✓ моржевание
- закаливание солнцем
- закаливание в парной
- босохождение



Закаливание воздухом

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания. Эти процедуры доступны людям различного возраста и могут широко применяться как здоровыми людьми, так и людьми, страдающими некоторыми заболеваниями.

Закаливание водой обтирание

Обтирание производят последовательно: сначала шея, затем грудь и спина, потом их насухо вытирают и растирают до красноты полотенцем. После обтирают ноги и тоже растирают их.

Закаливание водой обливание

Следующий этап
закаливания –
обливание.

После обливания
тело нужно
энергично
растереть.



Закаливание водой контрастный душ



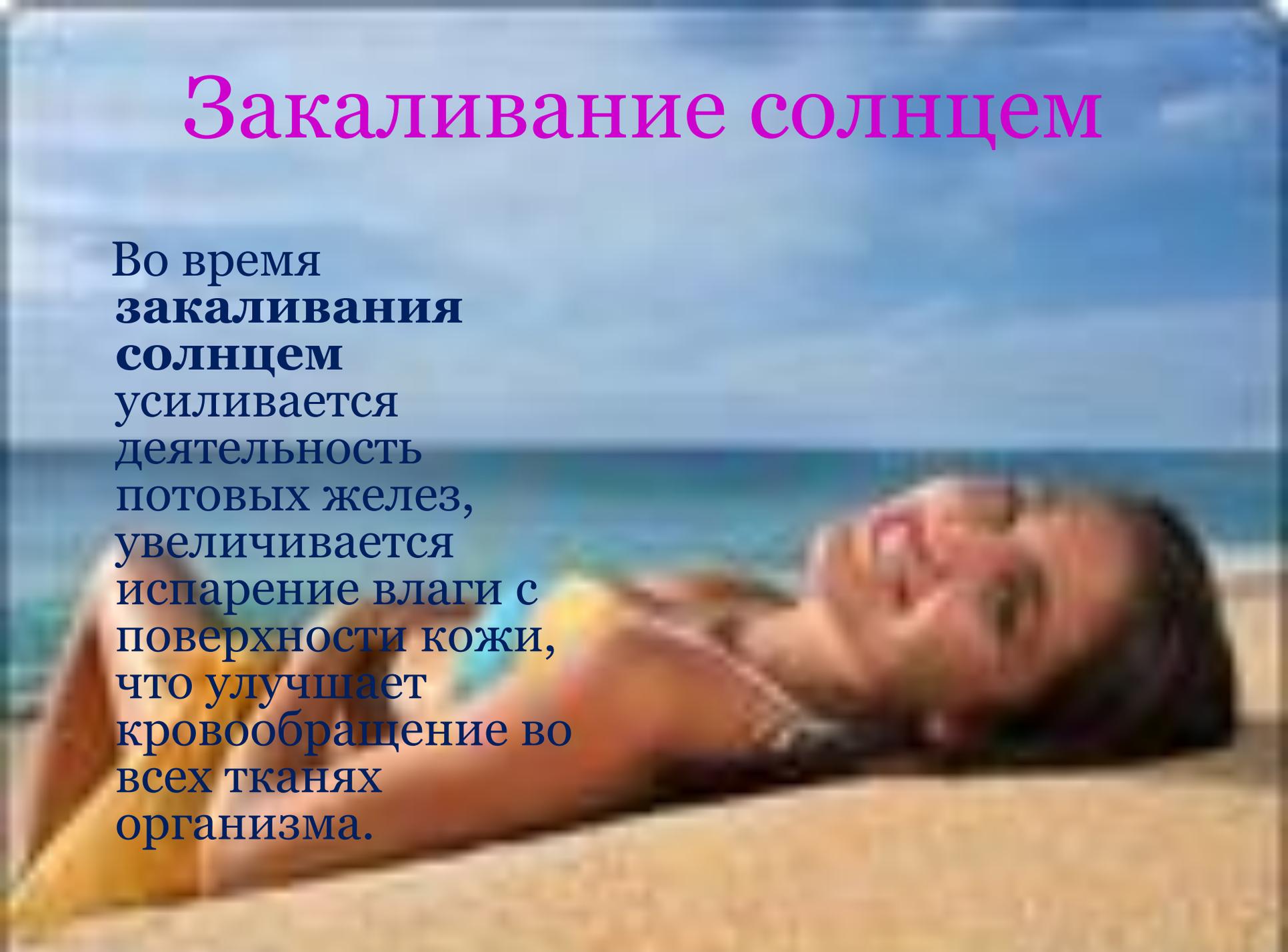
Закаливание водой

моржевание



Закаливание солнцем

Во время
**закаливания
солнцем**
усиливается
деятельность
потовых желез,
увеличивается
испарение влаги с
поверхности кожи,
что улучшает
кровообращение во
всех тканях
организма.



Закаливание в парной

Закаливание в парной является прекрасным лечебным, гигиеническим и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается эмоциональный тонус организма, его работоспособность, ускоряются восстановительные процессы после длительной физической работы.

Босохождение

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год.



Правильное питание – залог здоровья!

Важнейшим элементом
здорового образа жизни
является рациональное
питание

«Если бы люди ели
только тогда, когда они
очень голодны, и если бы
питались простой чистой
и здоровой пищей, то они
и не знали бы болезней и
им легче было бы
управлять своей душой и
телом», - так говорил Л.
Н. Толстой



Как правильно питаться?

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам.



Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



Сбалансированное питание

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



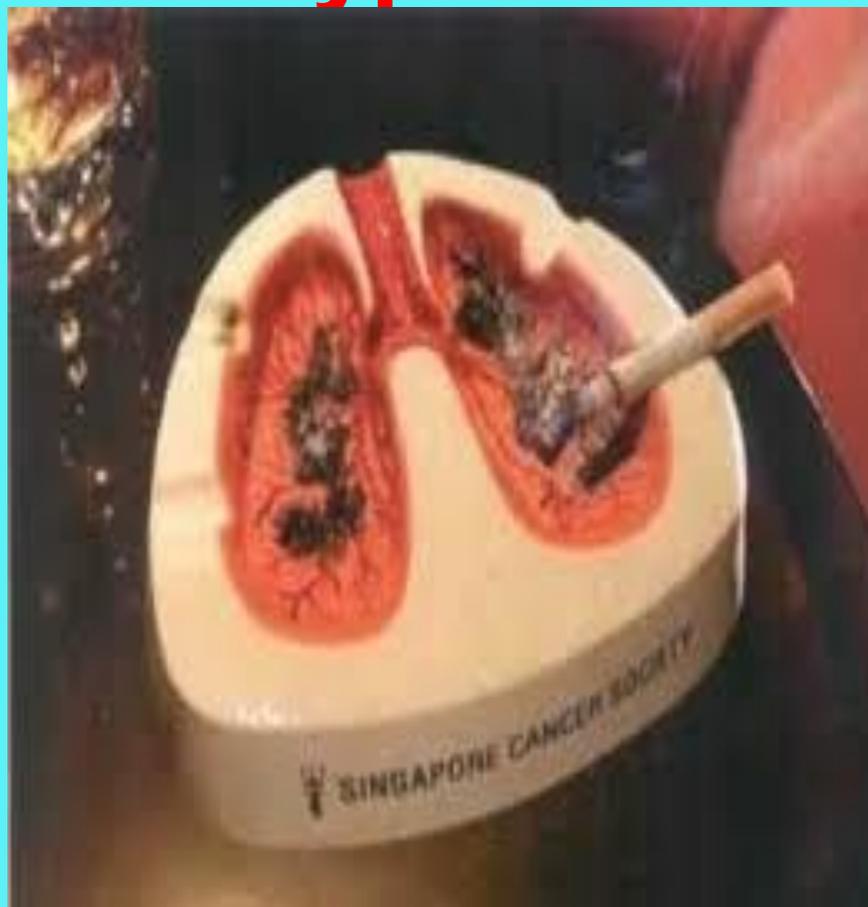
Не увлекайтесь!



**Самые коварные привычки,
угрожающие человеческому
здоровью**

Курение

Алкоголизм



Наркомания



Скажем сигарете:

"НЕТ!"



Факты

- Из каждых 100 человек, умерших от рака, 90 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.
- Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
- Начавшие курить до 15 лет, в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.



***ВЫБОР
ОСТАЕТСЯ
ЗА ВАМИ***



АЛКОГОЛЬ ПИТЬ - СЕБЯ В МОГИЛУ ХОРОНИТЬ



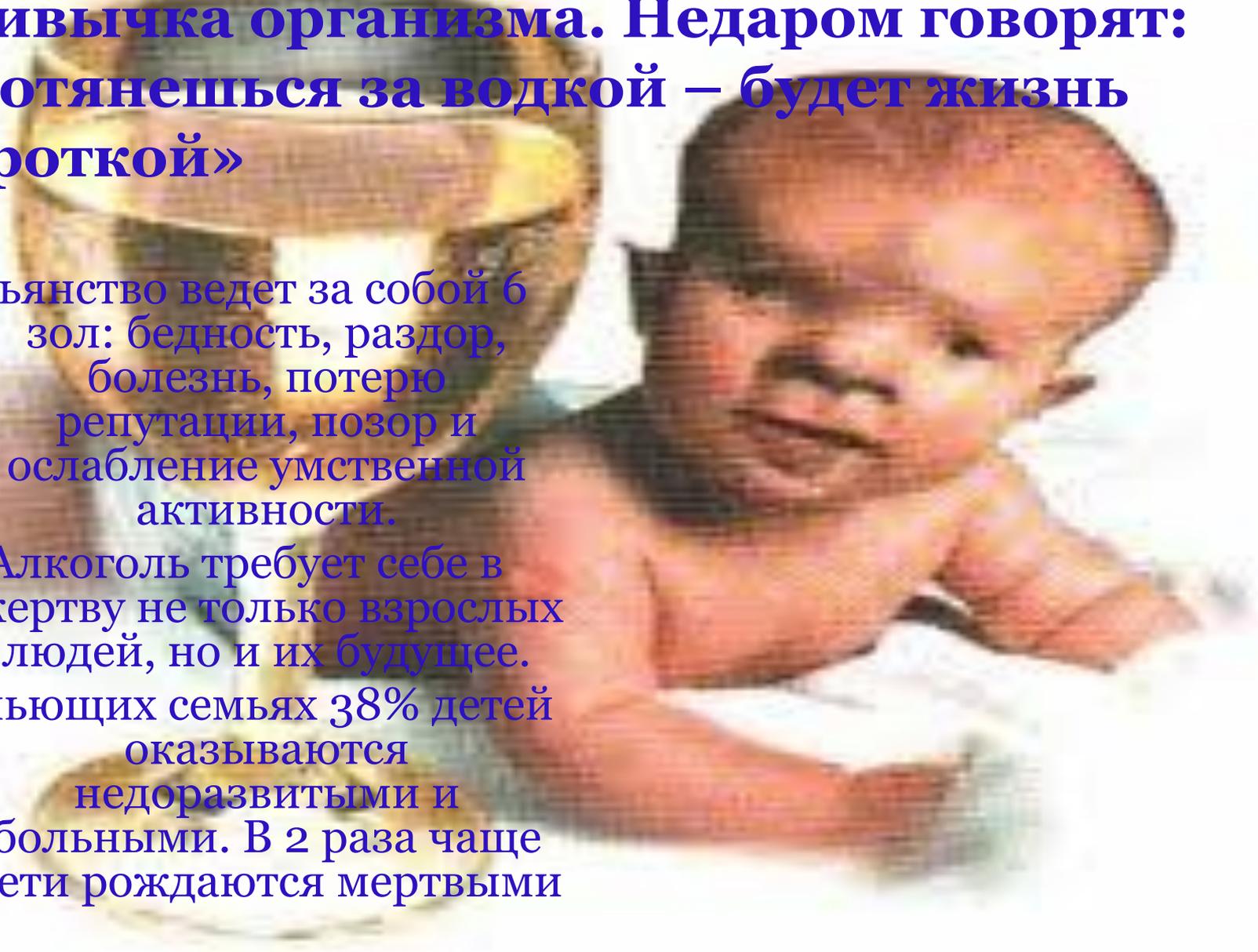
Алкоголь сокращает жизнь более, чем на 10-15 лет !!! Зачем отравлять себя?

Употребление алкоголя – это вредная привычка организма. Недаром говорят: «Потянешься за водкой – будет жизнь короткой»

Пьянство ведет за собой б
зол: бедность, раздор,
болезнь, потерю
репутации, позор и
ослабление умственной
активности.

Алкоголь требует себе в
жертву не только взрослых
людей, но и их будущее.

В пьющих семьях 38% детей
оказываются
недоразвитыми и
больными. В 2 раза чаще
дети рождаются мертвыми



НАРКОМАНИИ

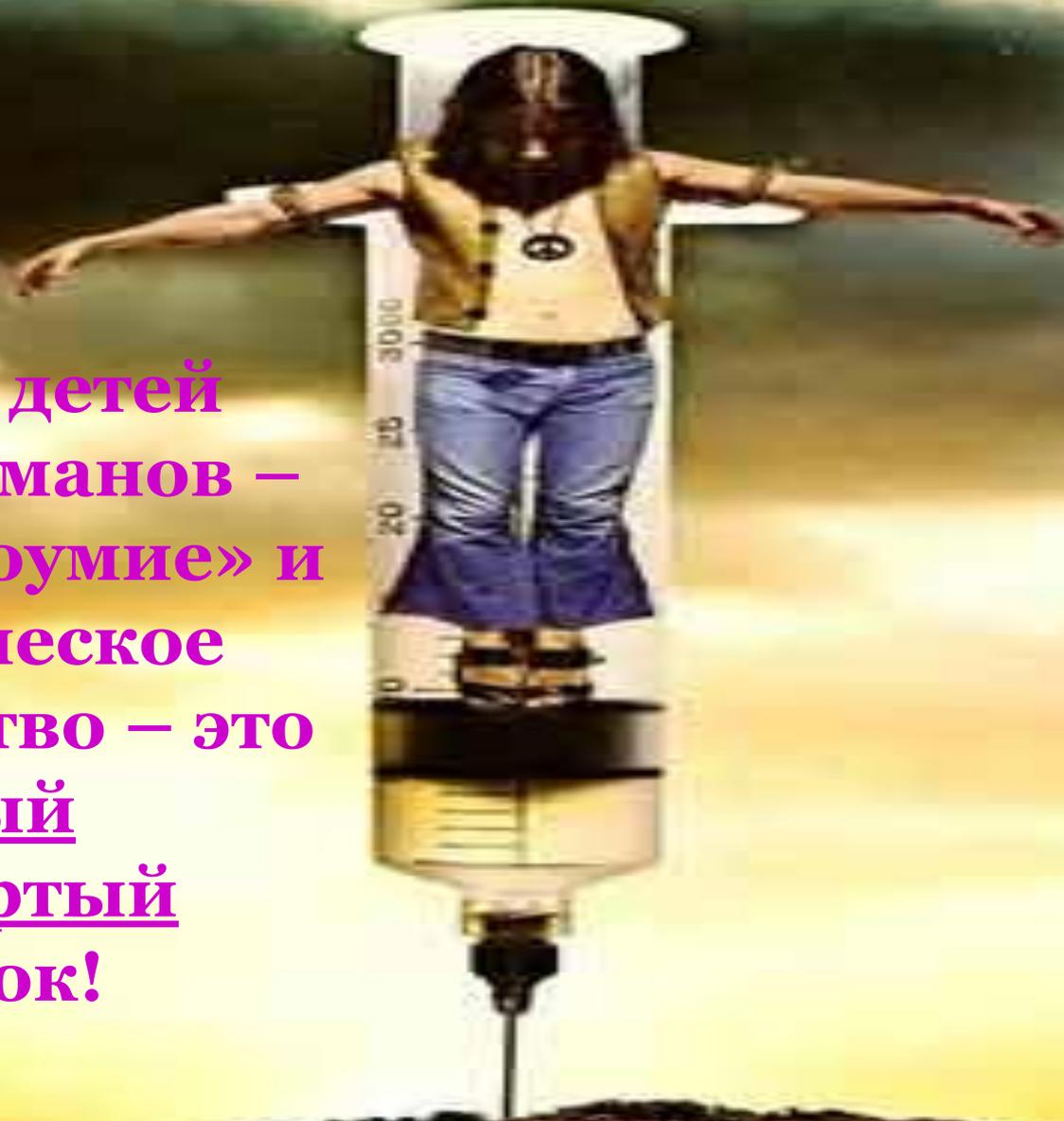
НЕТ!



НАРКОТИК – от греческого «наркоо», что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным.



У 20% детей наркоманов – «слабоумие» и физическое уродство – это каждый четвертый ребенок!





**200 тысяч
человек
больны
СПИДом,
из них
молодежь
от 15 – 20 лет
составляет
72%!**

**Не приближайся к
пропасти!**



**Скажи «НЕТ!»-
наркотикам**

Выбери свой путь! Выбери здоровый образ жизни!!!



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.

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!

Источники:

http://www.narkotiki.ru/ecolumn_547_o.html

<http://narcotics.su/solomzes12.html>

<http://www.liveinternet.ru/users/ocnik/post133780839/>

<http://an.yandex.ru/count>

http://www.narkotiki.ru/ecolumn_547_o.html