



Наше здравье - в
наших руках !!!

Подготвила преподавателъ ЛМК О.А. Лукьянова

▣ Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.

▣ Шопенгауэр А.





**Рациональное
Питание**



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики



**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**



Надо непременно встряхивать себя физически,
чтобы быть здоровым нравственно.

Толстой Л. Н.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



На заметку...

Факторы оказывающие влияние на здоровье человека.

- Экология (окружающая среда)—16%
- Генетика (наследственность) — 22%
- Уровень медицинской помощи — 7%
- **Здоровый образ жизни — 52 %**
- Другие факторы — 3 %



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

Показатели здоровья населения РФ: здоровый образ жизни

Курильщики –	65% мужчин; 25% женщин.
Злоупотребляют алкоголем –	70% мужчин; 47% женщин.
Повышенный вес –	20% мужчин; 25% женщин.
Не занимаются спортом –	38% мальчиков; 59% девочек.

Один из самых высоких показателей потребления алкоголя в пересчете на чистый спирт в Европе – 12 литров на душу населения в год




Алкоголь, его влияние на организм

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени (разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма



Моя семья - ЗА ЗДОРОВЬЕ!!!





Девять десятых
нашего счастья
зависит от здоровья.

Шопенгауэр А.