



Наше здравье - в  
наших руках !!!

Подготвила преподавателъ ЛМК О.А. Лукьянова

▣ Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.

▣ Шопенгауэр А.







**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**



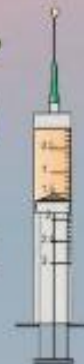
**Искоренение  
Вредных  
привычек**

# 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.