

Дети
отдых
Режим ГИГИЕНА

МЫ ЗА

Здоровый сон
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
Отсутствие вредных привычек



ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР!

Мы за здоровый выбор!

Подготовили:

Преподаватель английского языка

ГБПОУ РК «ЕТСТСО» Тимошенко И.А.

Бельтикова Евгения, студентка 1 курса группы ПК-58

Паутова Алиса, студентка 1 курса группы ПК-58

Цель мероприятия:

- Пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- систематизация и обобщение знаний студентов о здоровом образе жизни;
- формирование активной жизненной позиции.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

**Генрих Гейне:
«Единственная красота, которую я знаю - это здоровье».**

Основные понятия



Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Скажем сигарете:



“НЕТ!”

Курение – это
добровольное отравление
своего организма
НИКОТИНОМ и другими
вредными веществами.

Мой выбор - не курить

Положительные последствия	Отрицательные последствия
<p>Не буду подвержен бронхолегочным заболеваниями.</p> <p>Уменьшаю риск заболеть раком легких, сахарным диабетом.</p> <p>Буду иметь здоровый цвет лица.</p> <p>Менее подвержен заболеваниям сосудов.</p>	<p>Быстрее портятся зубы, имеют желтоватый цвет.</p> <p>Землистый цвет лица.</p> <p>Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.</p>

Скажи **«НЕТ!»**



150 г

250 г

350 г

450 г

550 г

750 г



Водка - наш крест?

Россия спивается, но, похоже, власти это не волнует

с. 6
АиФ №22 (1335)

Алкоголь – самый
распространённый наркотик,
ежегодно убивающий огромное
количество людей. Это яд,
который разрушает внутренние
органы человека.

Мой выбор – не употреблять алкоголь

Положительные последствия	Отрицательные последствия
<p>Будет здоровым мое сердце, печень, почки</p>	<p>Снижение памяти, интеллектуальных возможностей, рассеянность.</p>
<p>Буду иметь ясный светлый ум.</p>	<p>Деградация личности.</p>
<p>Нет ссор в семье, пьяных драк.</p>	<p>Ссоры, скандалы в семье.</p>
<p>Организм не находится в стрессовой ситуации.</p>	<p>Невозможность устроить свою личную жизнь.</p>
<p>Благополучное устройство своей личной жизни.</p>	<p>Неизбирательность в выборе приятелей.</p> <p>Болезни.</p> <p>Изменение внешности “лицо алкоголика”.</p> <p>Ранняя смерть.</p>



**Печень
здорового
И
пьющего
человека**

Скажи «НЕТ!» – алкоголю

НАРКОМАНИИ

НЕТ!



Наркотики – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть.

Мой выбор – нет наркотикам

Положительные последствия

Наличие работы.

Авторитет на работе, среди коллег.

Есть семья.

Забота о семье.

Хорошее здоровье.

Достижение поставленных целей.

Сохранение материальных средств, их использование на бытовые нужды.

Отрицательные последствия

Наркотическая зависимость.

Отсутствие нравственных установок.

Нарушение закона, влекущее уголовную ответственность

Отсутствие нормальной семьи.

Человек в постоянном поиске психоактивных веществ.

Постоянные материальные затруднения.

Отсутствие работы, постоянного заработка.

Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов.

Риск заболеть СПИДом

Снижение остроты зрения, слуха.

Ранний атеросклероз.

Ранняя смерть.

НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам!



ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ



МЫ



ЖИЗНИ