



# БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

ЗДОРОВЬЕ ДО ТОГО  
ПЕРЕВЕШИВАЕТ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ  
БЛАГА, ЧТО ЗДОРОВЫЙ НИЩИЙ  
СЧАСТЛИВЕЕ БОЛЬНОГО КОРОЛЯ.

А. ШОПЕНГАУЭР



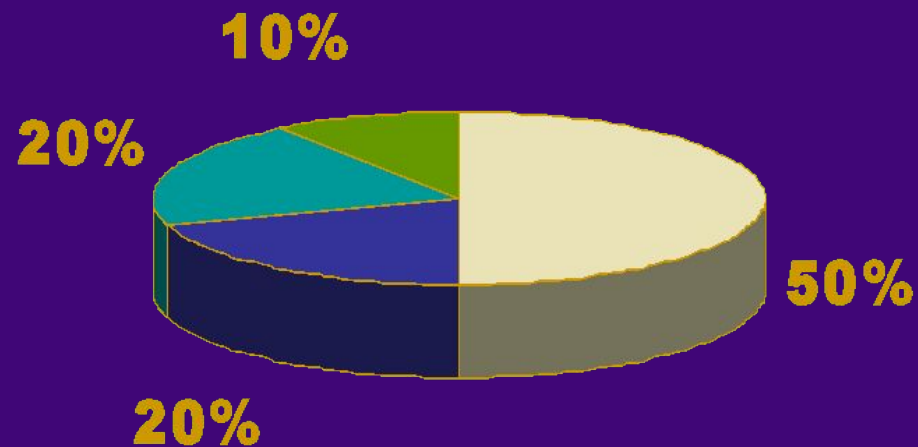
Здоровье дороже богатства.

*Дал Бог здоровья, а счастье - найдём!*

Здоровья не купишь.



# Факторы оказывающие влияние на наше здоровье



- **Неправильное питание**
- **Состояние окружающей среды**
- **Наследственность**
- **Здравоохранение**

# **ПРИЗНАКИ НЕПРАВИЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

- **НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ;**
- **ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ;**
- **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ;**
- **ОДНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ;**
- **ПЕРЕЕДАНИЕ;**
- **НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ НЕОБХОДИМЫХ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ**

# Вредные привычки и здоровье

## Наркомания...

**Средняя продолжительность жизни наркомана – 21 год...**

**50% наркоманов погибают спустя полгода после начала регулярного приёма зелья...**

**13 %, как пещерные люди, доживают до 30 лет...**

**1 % - до 40 лет...**

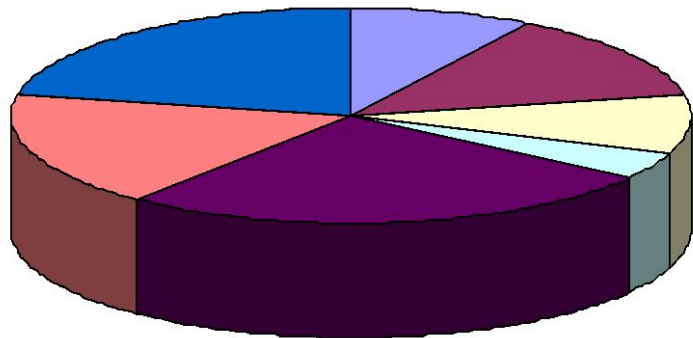
# Здоровые советы



**ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!**

**Вредные привычки.**  
Никогда не курите. В сигарете - никотин. Никотин – яд. Это смерть. Не пейте спиртные напитки – это яд. Даже не пытайтесь принимать наркотики. Вы не будете здоровым человеком, если у вас будет хоть одна вредная привычка.

## Состав табачного дыма



- цианистый водород
- синильная кислота
- ацетон
- аммиак
- вещества, способные вызвать образование рака
- угрный газ
- НИКОТИН

- **Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника.**
- **Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.**



- **Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие.**
- **Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного.**
- **Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам.**
- **Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки ознакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.**

# Ведите здоровый образ жизни

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





# Занимайтесь спортом!

## Соревнования по футболу в 2015г

Он лежать совсем не  
хочет.  
Если бросить, он  
подскочит.  
Бросишь снова,  
мчится вскачь,  
Ну, конечно – это....



Здоров будешь – всё добудешь.  
Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже.  
Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.  
Двигайся больше – проживёшь дольше.  
Бег не крик, а добродетель.

# Будьте

# здоровы!

