

# БУДЕМ ЗДОРОВЫ!



*Ты счастлив завтра, если  
думаешь о здоровье сегодня!*

Человек - неотделимая часть  
окружающего мира.







- “Здравием нашего тела мы называем, то состояние, когда наше тело свободно от всех недостатков и болезней”.



**За здоровьем надо следить со  
школьной скамьи !**



**ПОЧЕМУ ?**





# Здоровый образ жизни школьника - ЭТО

- правильное питание;



- соблюдение режима дня;



- занятие физическими упражнениями;



- отказ от вредных привычек.





\* ограничение количества  
времени, проводимого за  
компьютером



# Питание. ЧТО МЫ ПЬЁМ?



- Углеводы.  
В 0,33 л. газированной воды содержится 8 ложек сахара .
- Подсластители – аспартам, в 200 раз слаще сахара.
- Углекислый газ
- Ортофосфорная кислота



Все еще хотите бутылочку  
Колы?



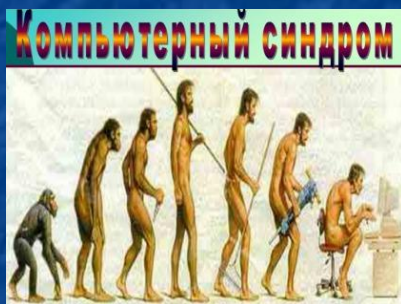
# Питание. ЧТО МЫ ЕДИМ ?

- Ароматизаторы
- Пищевые добавки - **E**
- Канцероген-акриламид (жир с химикатами)





# Компьютер – наш друг или враг?



Вредные факторы :

- сидячее положение в течение длительного времени;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс.

# Спорт и физическая активность.

- улучшает работоспособность;
- улучшает настроение и помогает снизить стресс;
- помогает достигать и поддерживать идеальный вес;
- увеличивает физические возможности, это делает жизнь приятной;
- чтобы получить пользу для здоровья, необходимо продолжать занятия физической активностью всю жизнь.





# Режим дня



- выполнение различных видов деятельности в строго определённое время,
- правильное чередование работы и отдыха,
- регулярное питание,
- сон.

# биоритмы

- **ЖАВОРОНОК**



- **СОВА**



**СОН**  
**СПАТЬ 10-11 час**



# О привычках полезных и вредных

- **Полезные привычки** обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют саморазвитию самосовершенствованию.



# Вредные привычки приводят к

- ограниченности интересов,
- слабоволию,
- уменьшению физической работоспособности,
- безразличие к окружающей действительности,
- различным заболеваниям.



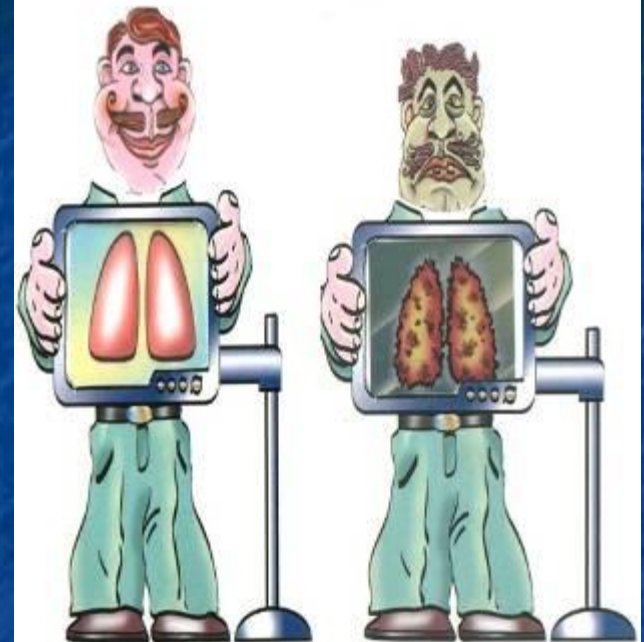
# КУРЕНИЕ



КУРЕНИЕ УБИВАЕТ

DEMOTIVATORS.RU

"Здоровый и курящий человек"



# АЛКОГОЛЬ





# Задумайся о своем здоровье сегодня!

