

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни- вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.

ЗДОРОВЬЕ

Физическое

психическое

Возможность вести ЗОЖ зависит от:

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания : климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.



Профилактика наркомании и табакокурения

- « Курить опиум- все равно, что выпрыгивать из поезда на полном ходу» Жан Кокто.
- НАРКОТИК – от греческого «narkoo», что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным.



УЧИТЕСЬ СКАЗАТЬ « НЕТ »!

В здоровом теле – здоровый дух

- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье бережет.
Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!



Здоровье семьи – здоровье нации

- Отношения в семье между отцом и матерью – наглядный пример для ребенка и основа духовного благополучия.
- От здоровья конкретно существующего поколения зависят здоровье и счастье последующего.



Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, **здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие.**

Здоровье зависит
на 20% - от окружающей среды
на 20% - от наследственных факторов,
на 10% - от медицинского обслуживания,
на 50% - от образа жизни.

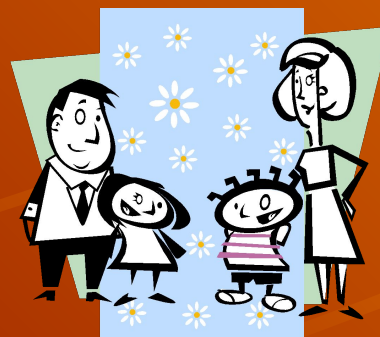


Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже платим.

Максимальная продолжительность просмотра телепередач:

- ✉ Для дошкольников и младших школьников – 1 час,
- ✉ Для школьников среднего возраста – 1,5 часа,
- ✉ Для старшего возраста - 2 часа.

Просмотр может быть не более 2-3 раз в неделю.



Здоровье сгубишь – новое не купишь



Слабеет тело
без дела.



- ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

Здоров будешь – всё добудешь

- Постарайтесь чаще быть рядом с вашими детьми.
- Займитесь любимым делом.
- Не забывайте: «С кем поведёшься – от того и наберёшься»



Кто курит табак, тот сам себе враг

- Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболит астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.
- Курение родителей повышает риск того, что их ребенок начнет курить в юном возрасте.
- Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет



Наркомания – болезнь 21 века

- С момента возникновения наркозависимости человек проживает не более 3-4 лет.
- В нашей стране около 7 млн. наркоманов

ВОПРОСЫ

- Как вы понимаете «здоровый образ жизни»
- Почему надо беречь глаза , зрение? Как это надо делать?
- Как вы понимаете принцип «Не навреди»?



Подготовили родители и

Классный руководитель
Мещерякова Г.Г.

