

# Здоровый образ жизни.





**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**



# Здоровый Образ Жизни.



**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**



## I. Правильное питание—основа здорового образа

*Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.*







**Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.  
Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.  
Самое коварное в газированной воде – это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни.**



## 2. Сон.

*Положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.*



- 1. От хорошего сна ... молодеешь**
- 2. Сон – лучшее ... лекарство**
- 3. Выспишься - ..помолодеешь**
- 4. Выспался – будто родился  
ВНОВЬ...**



### **3. Активная деятельность и активный отдых.**

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире.

Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье



## ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

---

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.





## 4. Вредные привычки.

**КУРЕНИЕ**  
**АЛКОГОЛИЗМ**  
**НАРКОМАНИЯ**





Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.



Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!



Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.





Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.



Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!



На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!



Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

