




я

выбираю

здоровый образ жизни



«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия».

Артур Шопенгауэр



ЗДОРОВЬЕ –
ЭТО
СОСТОЯНИЕ
ПОЛНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО,
ПСИХИЧЕСКОГО
И
СОЦИАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИ
Я, А НЕ ТОЛЬКО
ОТСУТСТВИЕ
БОЛЕЗНЕЙ.

**СПОРТ
ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ
СВЕЖИЙ
ВОЗДУХ
ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ
РЕЖИМ ДНЯ
ЗАКАЛИВАНИЕ
ПОЛНОЦЕННЫЙ
СОН
ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть, как на нечто необыкновенное. А молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.



Улыбнись!



(c) Lotta



© Solovieva Ekaterina



РЕЖИМ ДНЯ

5



6



3



4



1



«Установите последовательность действий школьника в течение дня»

9



10



8



7



2



ЗАКАЛИВАНИЕ



На человека также воздействует социальная среда. Например, малыши пытаются копировать взрослых, для подростков важно мнение сверстников. Но влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрицательным.



**Физический, психический,
моральный и экономический
ущерб человеку и обществу
наносит пьянство, алкоголизм,
наркомания, курение**



АЛКОГОЛИЗМ



Пьянство есть упражнение
в безумии.

Пифагор

- Подавляет психику.
- Создает множество проблем.
- Делает зависимым.
- Разрушает организм.
- Лишает семьи.
- Проблемы с законом.
- Ранняя смерть.

«Дополните пословицу»

Пьяному море по колено, а лужа по **уши**

...

Что у трезвого на уме, у пьяного **язык**
на ... **е**

С хмельём познаться, с честью **расстать**
ся

...

Пить до дна – не видать ... **добр**


а





ТАБАКОКУРЕНИЕ





ФАКТЫ

 Из каждых **100 человек**, умерших от рака, **90 курили**.

 Из каждых **100 человек**, умерших от хронических заболеваний лёгких, **75 курили**.

 Из каждых **100 человек**, умерших от

 Если человек начал курить в **15 лет**, продолжительность его жизни **уменьшается более чем на 8 лет**.

 Начавшие курить **до 15 лет**, в **5 раз чаще умирают от рака**, чем те, кто начал курить после **25 лет**.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!



