




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**  
**БЛАГОПОЛУЧИЯ,**  
**А НЕ ТОЛЬКО**  
**ОТСУТСТВИЕ**  
**БОЛЕЗНЕЙ.**

# СХЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



**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!**



