

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- популяризация спорта
- повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья
- привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.
- формирования мотивации молодежи на здоровье и здоровый образ жизни



# АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи, так как они, несмотря на свой еще далеко юный возраст попадают под пагубное влияние социума, друзей, коллег и тем самым, разрушают себя.



Наша реальность и здоровый образ жизни: общая заболеваемость возросла в России по большинству классов болезней: новообразования на 4,5 %, болезни крови на 11%, врожденные аномалии на 25%, нервные болезни на 6,3%



Средняя продолжительность жизни в России составляет 67, 4 лет. Основные причины такой нерадостной статистики заключаются в низком социально-экономическом положении жизни части населения, росте алкоголизма, слабой пропаганде здорового образа жизни и отсутствию обоснованной научной концепции по укреплению здоровья.



- Здоровый образ жизни в России культивируется слабо. Россиян стало меньше на 330 тысяч человек, позже еще на 250 000



# ПРОБЛЕМЫ:

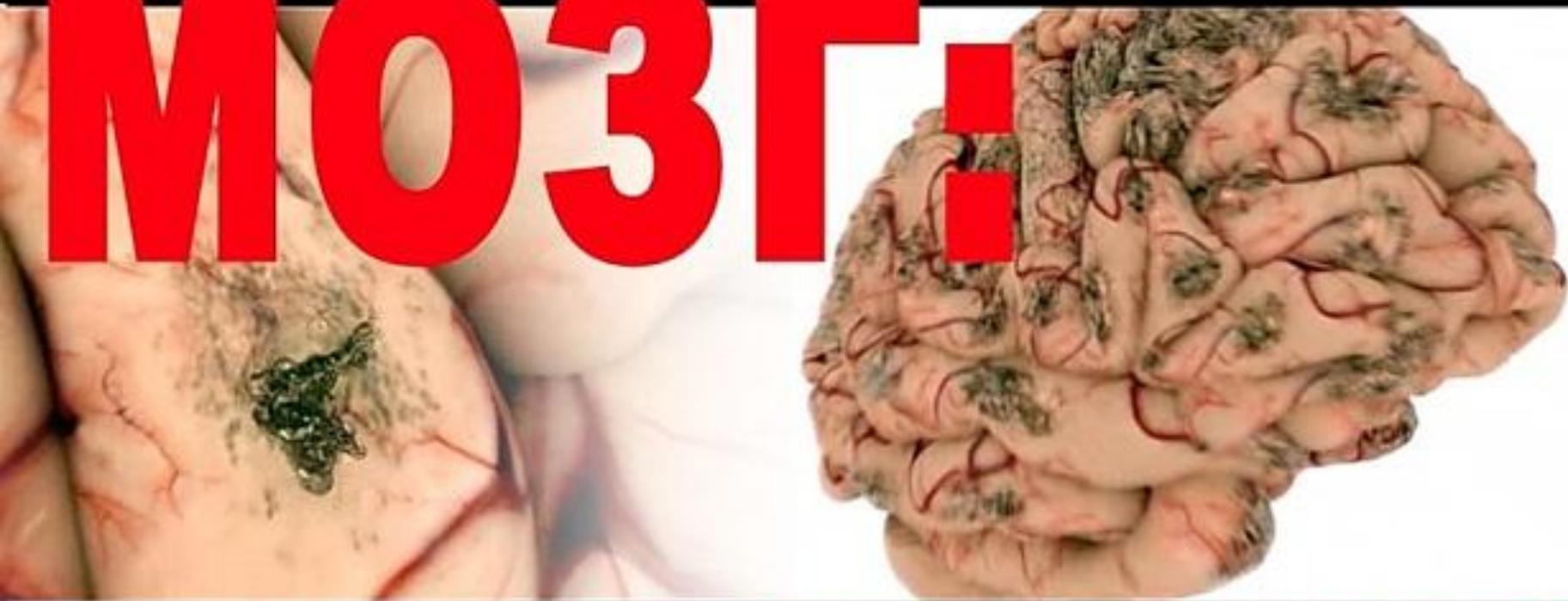
- Многие дети рождаются уже нездоровыми, так как их родитель во время беременности употреблял алкогольные, табачные и наркотические средства.
- У многих детей проблемы со здоровьем из-за неправильного питания и неправильного рациона приема пищи.
- Курение, алкоголь, наркотические средства вызывают многие болезни, в результате чего человек умирает. Алкоголь, наркотики, табак – это не просто вредные привычки, это наши смертельные враги.
- У школьников проблемы с желудком, так как в магазинах все больше и больше появляется разных видов газировок и чипсов.
- Сидячий образ жизни, последствия которого могут быть очень серьезны. (например; приводит к вымыванию из костей необходимого кальция, искривление позвоночника, или сколиоз, а впоследствии остеохондроз, постоянно преследуют малоподвижного человека, сердечно-сосудистые патологии и многие другие заболевания.)

# ВРЕД АЛКОГОЛЯ



**АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ**

**МОЗГ!**

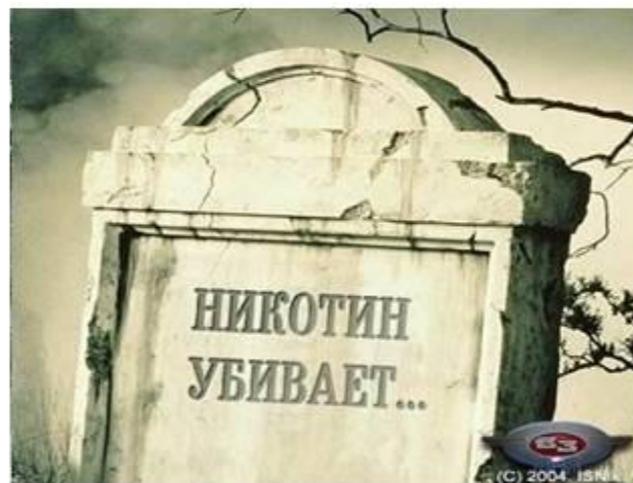


**КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ  
СВОЙ СЛЕД...**



# Курение

- **Курение** – самая коварная, самая зловещая ловушка, созданная совместными усилиями человека и природы. У курящих смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 70% выше, чем у некурящих.





УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



# БРОСАЙ КУРИТЬ! СРОЧНО!



# Вред здоровью от употребления наркотических препаратов

- Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают:
- нервную систему (в том числе головной мозг);
- иммунную систему;
- печень;
- сердце;
- легкие.

# ПОСЛЕДСТВИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ





# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ...

- **Здоровый образ жизни человека** – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической же работоспособности. Что же нужно делать, что бы с уверенностью говорить: ‘я веду здоровый образ жизни!’?

# 1 ПРАВИЛО:

- Заниматься спортом, не в коем случае не пропускать уроки физкультуры



## 2 ПРАВИЛО:

- Правильно питаться. Соблюдать правильный рацион питания.

Да:



нет:





## 3 ПРАВИЛО:

Отказ от вредных привычек.

# СКАЖИ НЕТ



## 4 ПРАВИЛО:

- Закаляться

