

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Наша школа сделала свой выбор – мы за

здоровый образ жизни

Здоровый
образ жизни

*Зарядка

*Правильное
питание

*Оптимальный
двигательный
режим



враги

*твоего
здоровья*



Алкоголь

Наркотики

Курение

Зарядка – лучший друг твоего здоровья!



- Ты должен с раннего возраста приучаться к утренней зарядке!
- По утрам ты закаляйся, Водой холодной обливайся. Будешь ты всегда здоров. Тут не нужно лишних слов.

**Чтобы часто не болеть,
Надо больше фруктов есть!**



Также главную роль в жизни человека играет его питание, нужно есть больше фруктов и овощей, ведь в них очень много витаминов.

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

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши



Выбирайся чаще на
природу ,в лес, в
походы и ты будешь
здоров!

В здоровом теле – здоровый дух

- Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний, а по мнению ученых Бристольского Университета, даже простейший комплекс, рассчитанный на 15 минут, сокращает риск заболевания раком желудка, молочной железы, легких.



Твоя жизнь – твой выбор



- Итак, сделай свой выбор: физические упражнения и здоровье или болезни и лекарства!

Здоровый образ жизни это необходимость
для каждого человека



- **Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.**

Элементы ЗОЖ



Здоровый образ жизни
- это реализация
комплекса действий
во всех основных
формах
жизнедеятельности
человека: трудовой,
общественной,
семейно-бытовой,
досуговой.

Элементы ЗОЖ

- *окружающая среда:*
безопасная и
благоприятная для
обитания, знания о
влиянии
окружающих
предметов на
здоровье;



Элементы ЗОЖ



- *гигиена организма:* соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

Элементы ЗОЖ

- *отказ от вредных привычек*: курения, употребления психоактивных веществ, употребления алкоголя.



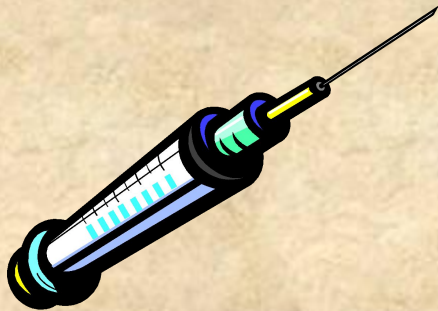
ТВОЯ ЖИЗНЬ – ТВОЙ ВЫБОР

Курение засоряет твой организм
изнутри!

***Каждые шесть секунд табак уносит одну
жизнь. Ежегодно курение становится
причиной смерти 5,4 миллионов человек.
К 2030г. количество смертей вследствие
курения увеличится до 10 млн человек
в год...***



Наркомания: одна минута кайфа и вечный хаос



**Ты хочешь
этого!!!**



Алкоголь - враг твоего здоровья!!!

- Высказывания известных мыслителей и общественных деятелей об употреблении алкоголя

Государь, жадный к вину и водке, не может произвести великих дел, мыслей и великих учреждений.

Чингисхан

Опьянение есть добровольное сумасшествие.

Аристотель

Те безрассуднее скотов, кто утоляет жажду не водой, а водкой.

Диоген

Народные пословицы про алкоголь

Водки выпил на копейку, а дури прибавилось на рубль.

Пьяный глуп – пропьёт и тулуп.

Водку пил – ум утопил.

Не упивайся вином, будешь крепче умом.

Вино и мудреца сведёт с ума.

У пьяного ум слепой.



«Единственная красота, которую я знаю, - это
здоровье»
Г. Гейне



Прогнозы учёных

Если не изменить образ жизни на здоровый, то уже через 10 лет число россиян сократится на 25 млн. человек.

- На 70-80% наши здоровье, благополучие и долголетие зависят не столько от экологии, медицины или наследственности, сколько от нас самих.

Наш класс против

- Наша цель направлена на развитие непримиримого отношения к табакокурению, алкоголю и наркомании среди учащихся.
- «Мы родились для того, чтобы жить,
- Может не стоит планету губить.
- Есть кроме «Да» и получше ответ,
- Скажем всем вредным привычкам: «Нет!»

Наша цель

- Внедрение и активизация здорового образа жизни среди учащихся.
- Улучшение показателей здоровья учащихся.
- Снижение показателя пропусков занятий по болезни.
- Отказ от вредных привычек.

Спорт – залог крепкого здоровья





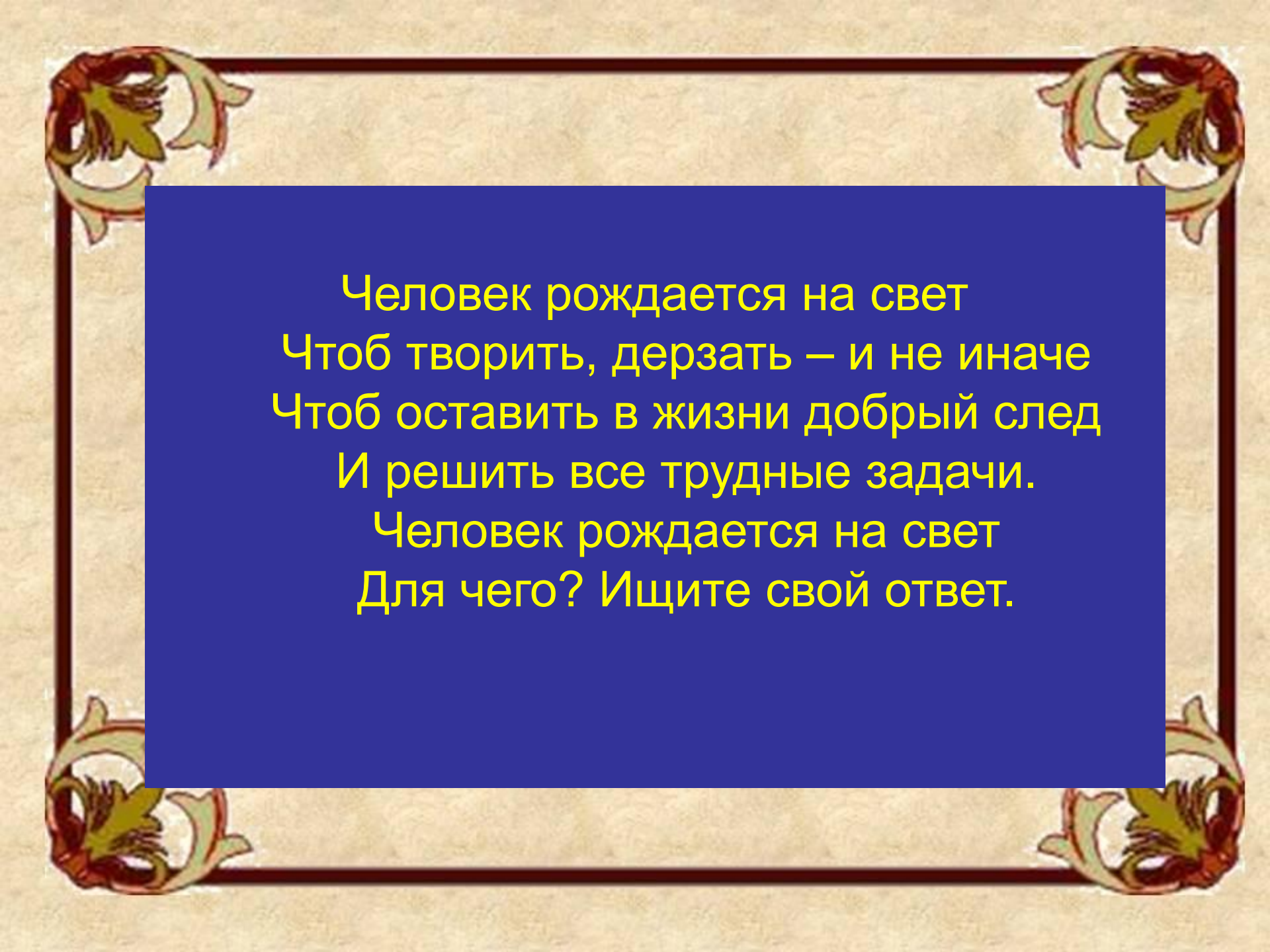
У природы есть закон – счастлив будет только тот,

кто здоровье сбережет.

Прочь гони-ка все хворобы!

Поучись-ка быть здоровым!





Человек рождается на свет
Чтоб творить, дерзать – и не иначе
Чтоб оставить в жизни добрый след
И решить все трудные задачи.
Человек рождается на свет
Для чего? Ищите свой ответ.

Умейте ценить свою жизнь!

**Я
ВЫБИРАЮ
ЖИЗНЬ!**

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркомания - патологическое влечение к приему наркотических средств.
Термин "наркомания" происходит от греческого слова "наркос", что означает опьянение, и латинского - нечувствительный.
Основные группы наркотиков: опиаты, барбитураты, галлюциногены, стимуляторы, катинаты.

Основные группы наркотиков

- Психостимуляторы** - вещества, стимулирующие центральную нервную систему: кокаин, амфетамин и другие. Справляясь со стрессом и депрессией, вызывающий в организме мощный всплеск энергии, повышает работоспособность.
- Галлюциногены** - вещества, способные вызывать глубокое искажение восприятия окружающего мира и приводящие к галлюцинациям.
- Опиаты** - вещества, вызывающие опьянение и сонливость, снижающие болевую чувствительность.
- Седативные** - вещества, способные снижать возбудимость нервной системы, расслаблять, приводящие к сонливости и депрессии.
- Барбитураты** - вещества, которые вводят в организм через внутривенный путь. Это спирт, бензол, дымок и другие, вызывающие опьянение.

© СШ № 46 г. Караганды

Здоровье – это бесценный дар, который дан человеку самой природой







Нашими ценностями должны

стать:

- - интересная работа
- - хорошая обстановка в стране
- - общественное признание
- - материальный достаток и хорошее здоровье
- - любовь
- - семья
- - удовольствия, развлечения
- - самосовершенствование
- - свобода, независимость
- - справедливость
- - доброта
- - честность
- - искренность
- - вера
- - целеустремленность



Авторы

учащиеся 5-6 классов МБОУ «Бакрчинская средняя
общеобразовательная школа»
классный руководитель Саттыева Светлана Назифовна

2013 год