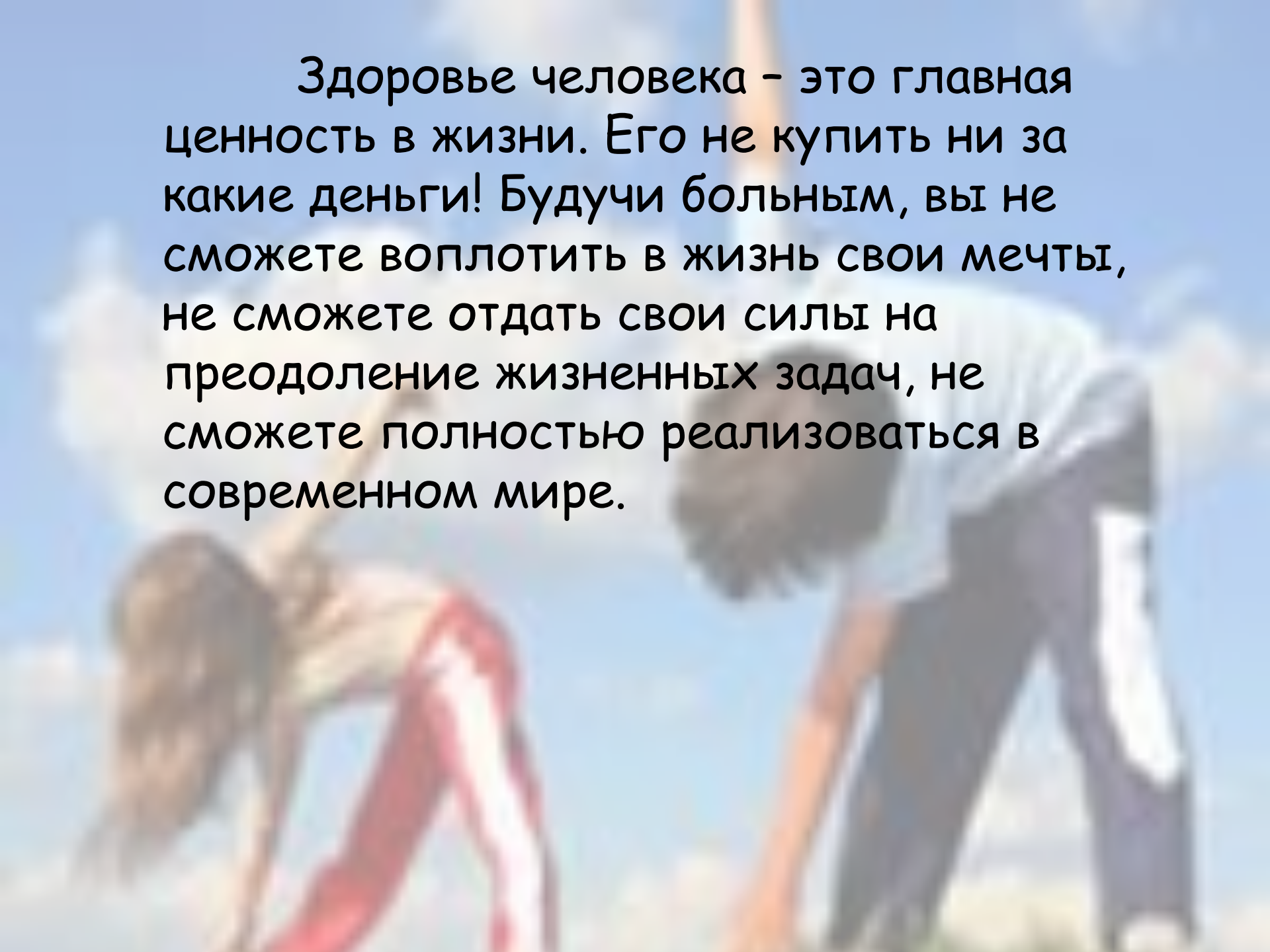


# «МЫ ЗА ЗДОРОВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»



Клиянкин Александр  
Владимирович  
МБОУ лицей №1

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.



# Вся наша жизнь – это территория здоровья!

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

**Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.**

**Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий.**

**Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!**



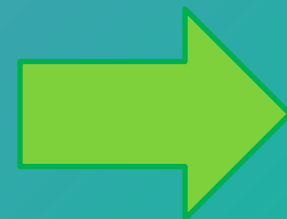
**Давайте проведем  
небольшое тестирование о своем  
здоровье, вам предлагается  
перечень утверждений, каждое из  
которых требует ответа «да» или  
«нет». Эта информация будет  
полезна, прежде всего, вам.**



# Тест «Твое здоровье».

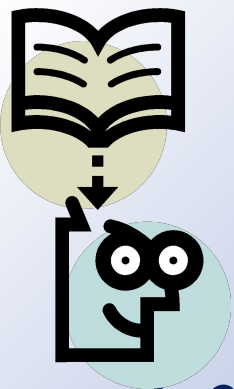


1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.





6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.



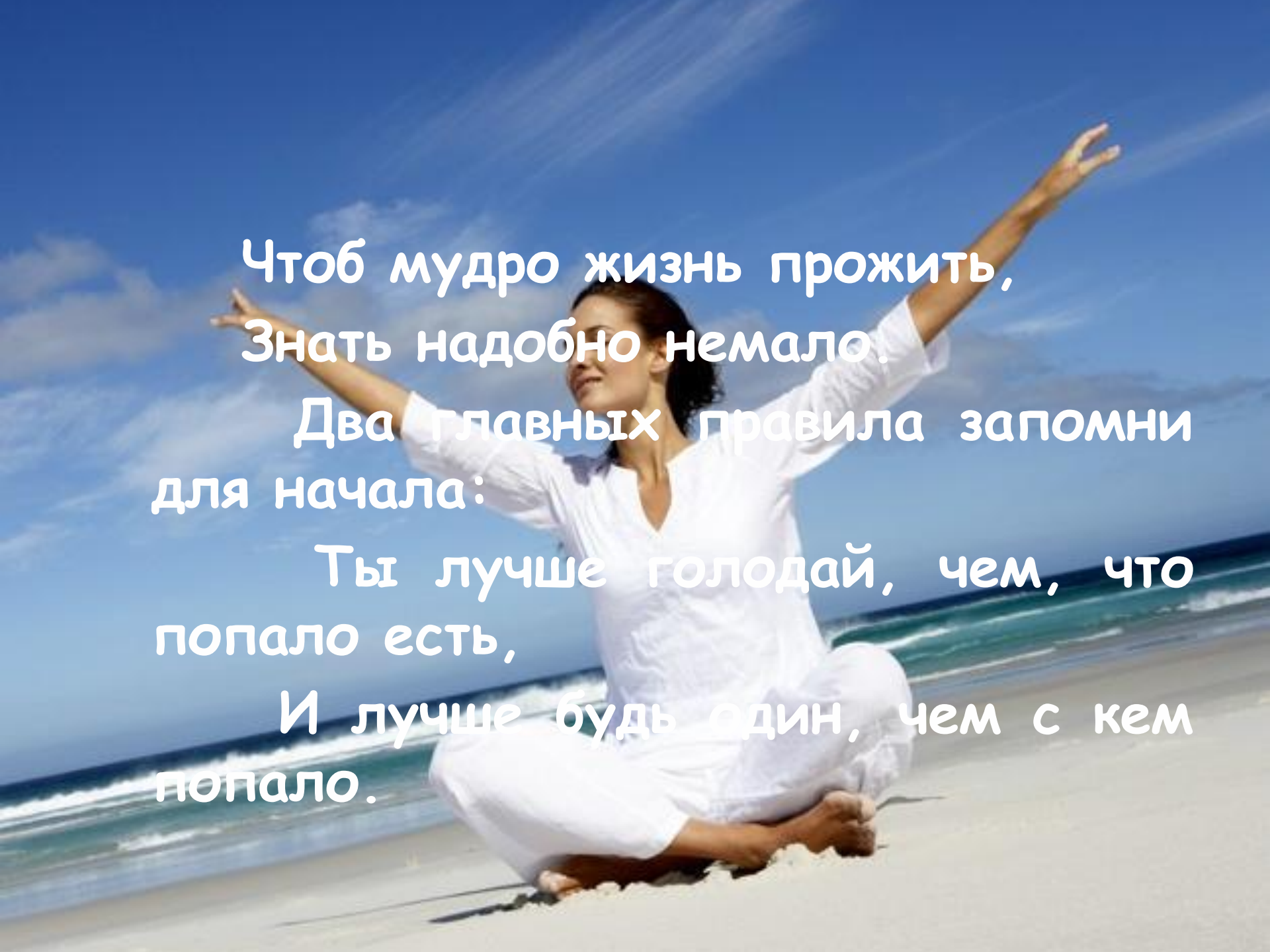
# Результаты.

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

- ◇ Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

A woman with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and white pants, is sitting cross-legged on a sandy beach. Her arms are raised in the air, and she has a serene expression. The background shows the ocean with waves and a clear blue sky with some light clouds.

Чтоб мудро жизнь прожить,  
Знать надобно немало.

Два главных правила запомни  
для начала:

Ты лучше голодай, чем, что  
попало есть,

И лучше будь один, чем с кем  
попало.



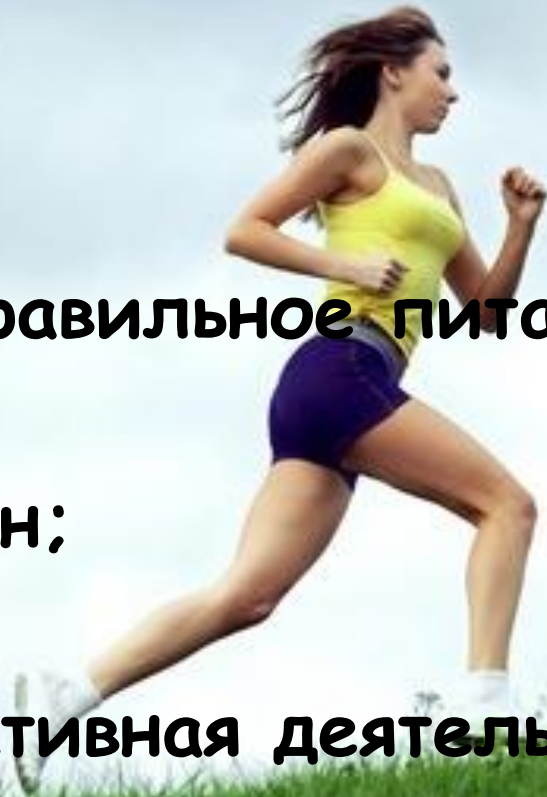
# Правила здорового образа жизни:

1. Правильное питание;

2. Сон;

3. Активная деятельность и активный  
отдых;

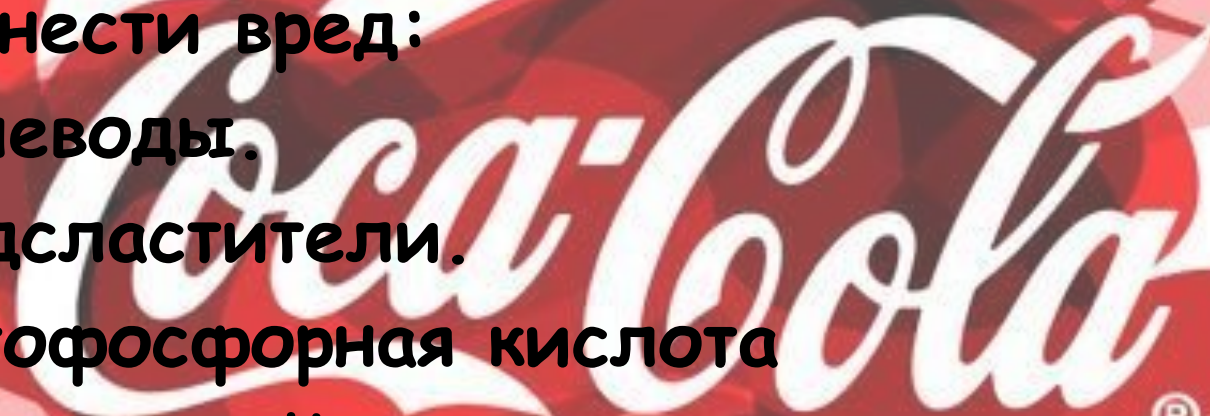
4. Вредные привычки.



# Что мы пьем?

Важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред:

1. углеводы.
2. подсластители.
3. ортофосфорная кислота
4. углекислый газ,
5. кофеин.



Coca-Cola®

# Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию!

- Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.
- Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.
- О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ВАШИ НОГТИ.

*Все еще хотите бутылочку Колы?*





# Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее охлаждённой.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.





# Что мы едим?



Беда современных детей - это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов

Чаще всего вкус у чипсов искусственный.

Чипсы и сухарики, приготовлены на дешевых жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки».

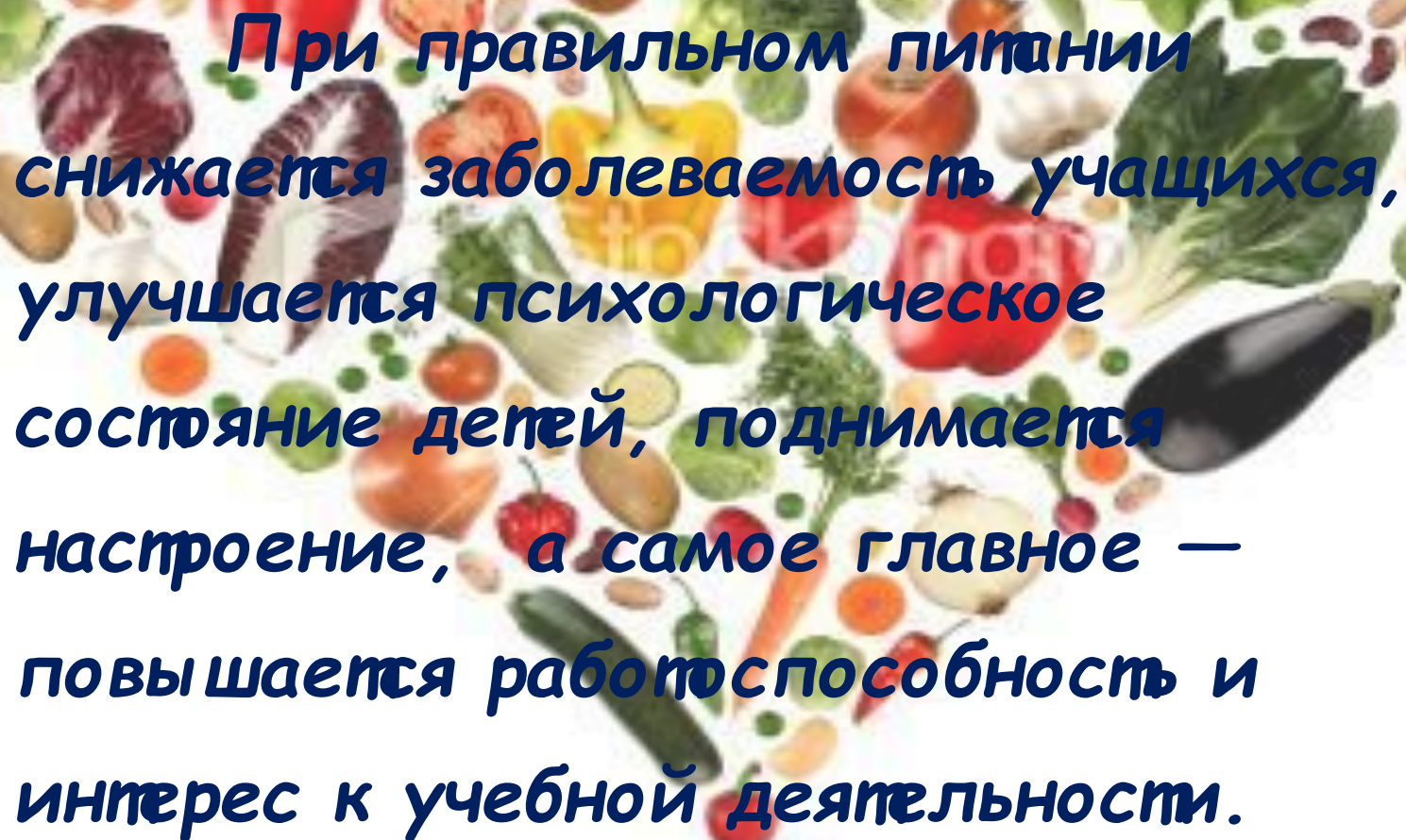
Эй, дружок, остановись,  
От мучного откажись! От жирной пищи  
откажись,

На столе пусть будет - Зелень, овощи и  
фрукты -  
Вот полезные продукты.

- Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей.
- Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно.







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

# **Сон - важная часть нашей жизни!**

**О том насколько сон необходим для жизнедеятельности организма, можно судить хотя бы по тому, что полное лишение сна люди переносят гораздо тяжелее, чем голодание, и очень скоро гибнут.**

**Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать,**

**. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.**

**Во сне человек отдыхает и набирается новых сил на свежем воздухе**

**Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры**

**Полезна небольшая прогулка перед сном**





# Активная деятельность и отдых!

Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и замедляют процесс старения.

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься нужно нам!

# Закаливание

Одним из важнейших составляющих здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Закаливание – приспособление организма к холоду.

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низкой температуры.

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определенные правила:

**Первое правило:**  
Если хочешь быть здоровым,  
Прогони подальше лень.  
Если начал закаляться,  
Закаляйся каждый день.

**Второе правило:**  
Вышел сразу на мороз  
Весь до косточек промозг  
Закаляйся постепенно  
Это для здоровья ценно

**Третье правило:**  
Если закаляться - в ряд  
Вам простуда - не пояд  
Вы здоровье бережете  
Это, дети, не игрушки  
Правила, эти помните  
Будьте здоровы и не бол  
Закаляйся, если хочешь бо



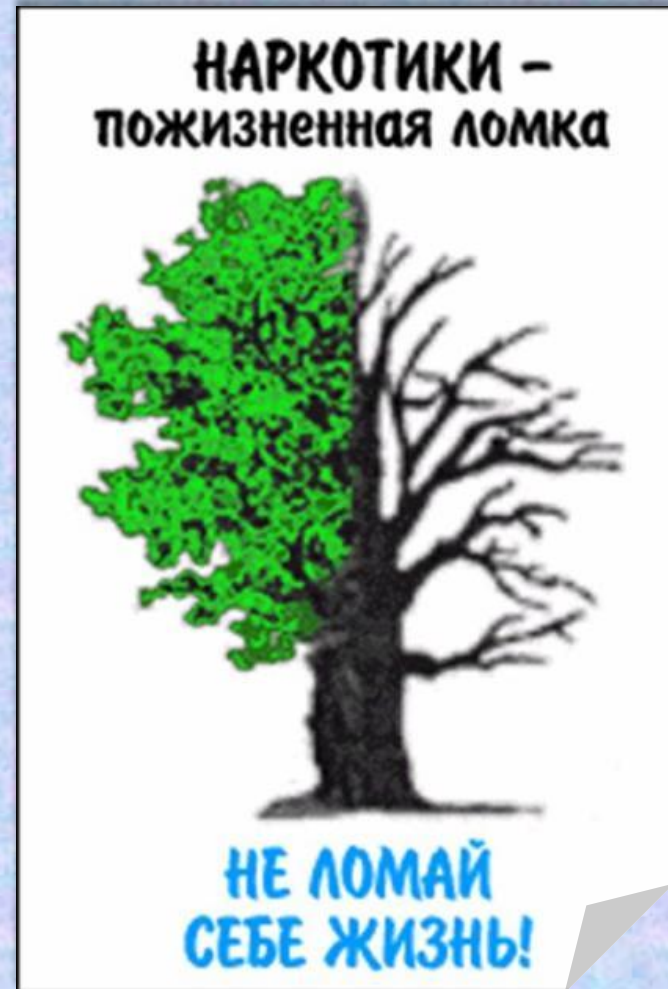


# Наркомания - смертельное заболевание

- Наркотики - это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость.

## Опасные заблуждения и что мы думаем о наркотиках:

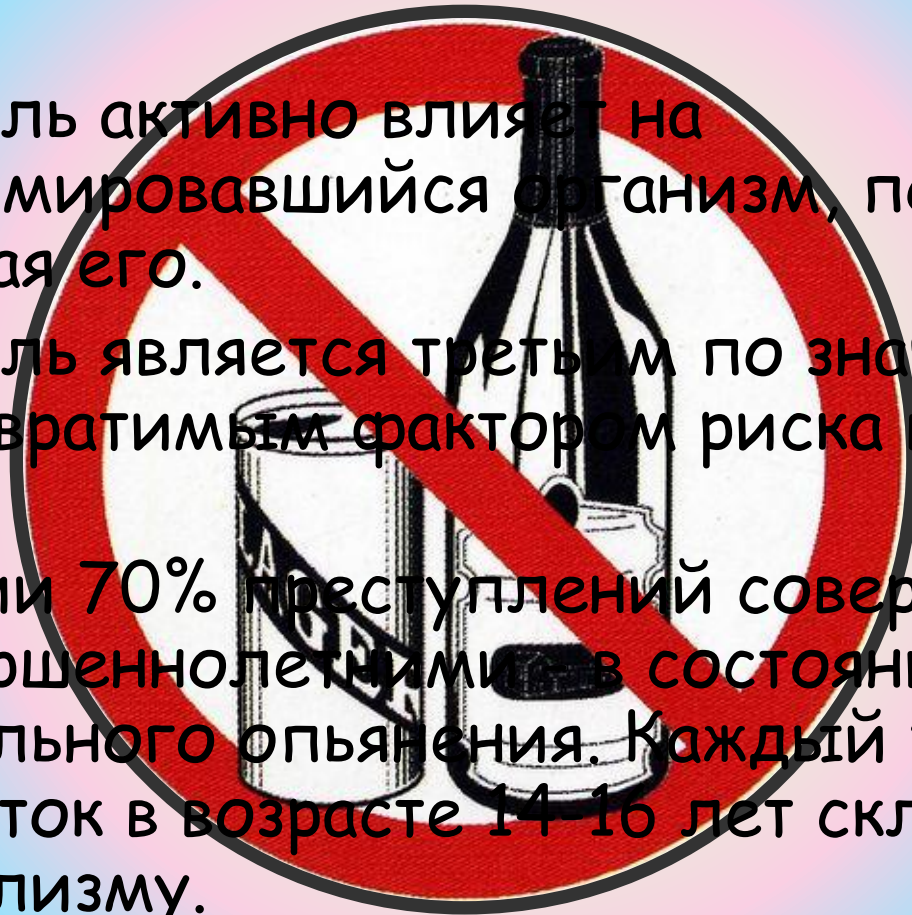
1. Я только попробую, это не страшно и не опасно.
2. Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.
3. Употребляя наркотики я буду современным, взрослым, не буду «белой вороной», добьюсь уважения среди ровесников.
4. Наркотик - некий катализатор таланта.
5. Такова наркомания - она забирает жизни лучших, это тупик!





# Алкоголь

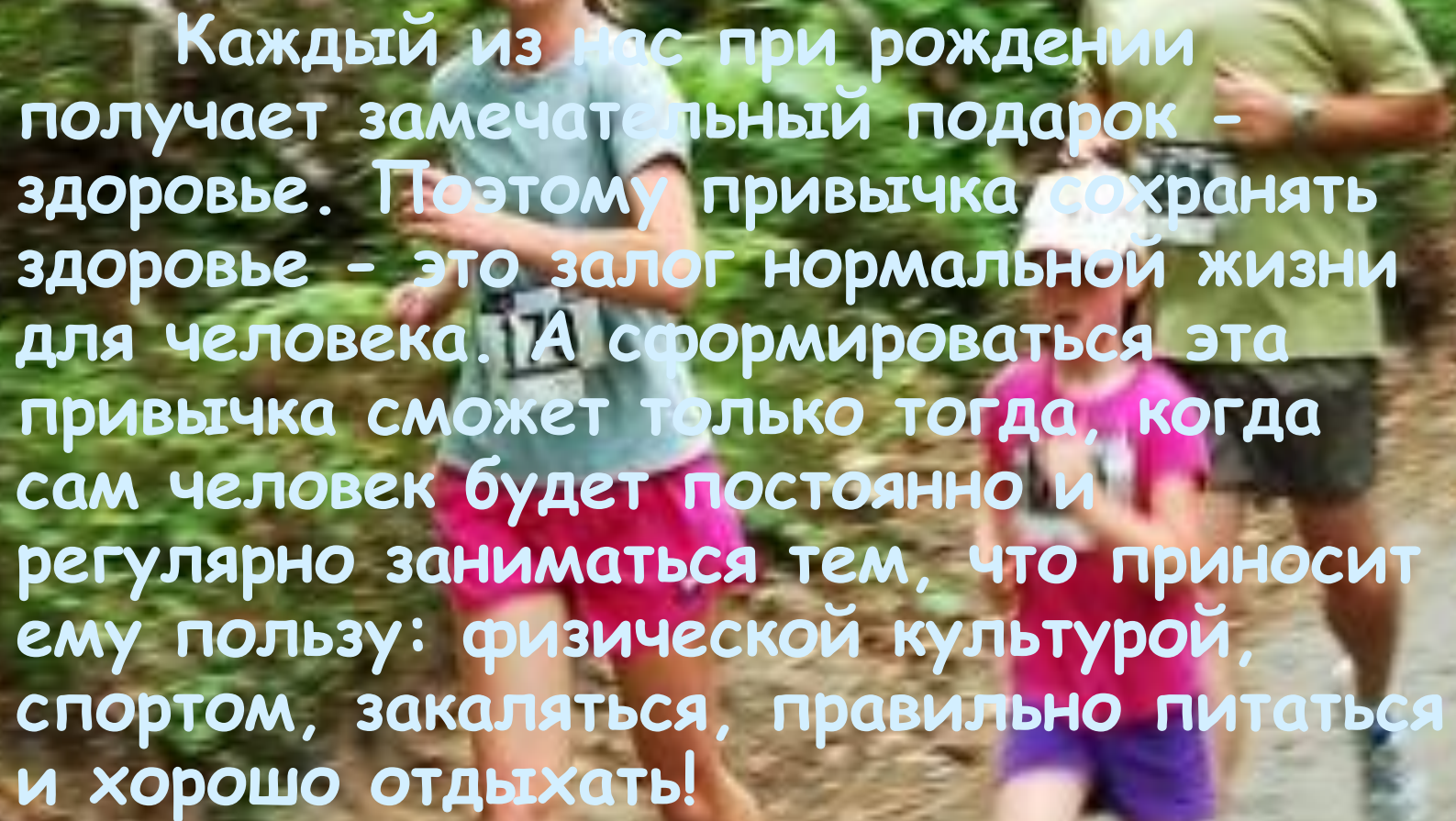
- Алкоголь активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.
- Алкоголь является третьим по значимости предотвратимым фактором риска в Европе и России
- В России 70% преступлений совершаемых несовершеннолетними в состоянии алкогольного опьянения. Каждый третий подросток в возрасте 14-16 лет склонен к алкоголизму.
- Алкоголь топит больше людей, чем вода.



# Табако-курение

- **Курение** - еще одна вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и очень опасная для легких.
- 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.
- В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.
- Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни. Курение - причина многих болезней. Особую зону риска составляют семьи, где курят и отец, и мать. Большинство курильщиков пренебрегают здоровьем окружающих, даже очень близких им людей, курят, где угодно: дома, в общественных местах, на работе, в транспорте и т.д.



A photograph of three people running on a dirt path through a forest. In the foreground, a woman in a light blue t-shirt, pink shorts, and a blue cap runs towards the camera. Behind her, a man in a light green t-shirt and dark shorts runs. In the background, a child in a pink shirt and purple shorts runs. The text is overlaid on the image in white with a black outline.

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться, правильно питаться и хорошо отдыхать!





**МОЛОДЕЖЬ  
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**