

Здоровый образ жизни.





**Рациональное
Питание**



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**



I. Правильное питание—основа здорового образа

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.





**Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.
Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.
Самое коварное в газированной воде – это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни.**



2. Сон.

Положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.



- 1. От хорошего сна ... молодеешь**
- 2. Сон – лучшее ... лекарство**
- 3. Выспишься - ..помолодеешь**
- 4. Выспался – будто родился
ВНОВЬ...**

3. Активная деятельность и активный отдых.

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире.

Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье



ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



4. Вредные привычки.

КУРЕНИЕ
АЛКОГОЛИЗМ
НАРКОМАНИЯ



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.



Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!



Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.



Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



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



На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

