

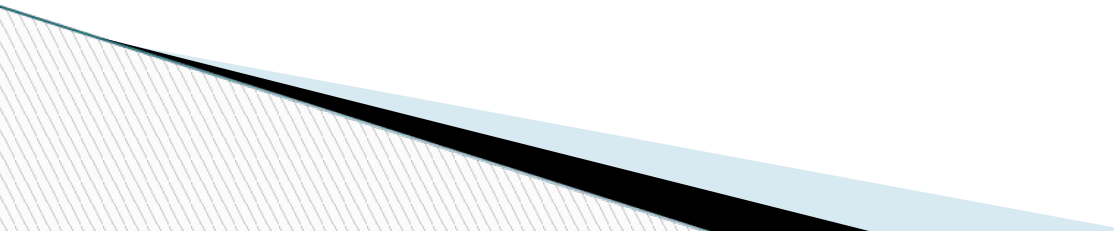
Здоровый образ жизни



**Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство,
не играют силы, бесполезно богатство
и бессилен разум.**

Древнегреческий историк Геродот

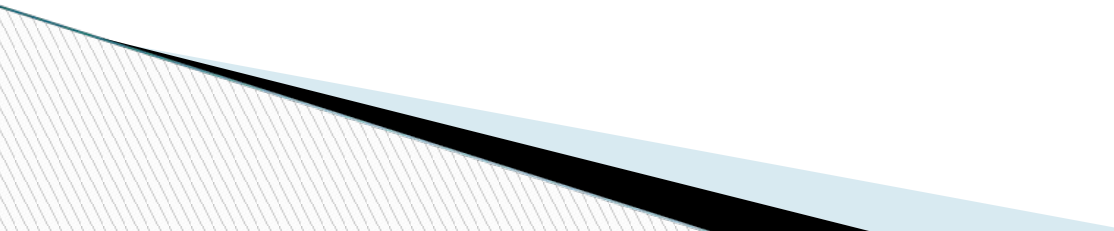
Тест «Твое здоровье»

- 1. У меня часто плохой аппетит.
 - 2. После нескольких часов занятий у меня начинает болеть голова.
 - 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
 - 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, тогда 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. 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 учиться. Вам немедленно нужно свои привычки менять, иначе...

Правила здорового образа жизни:

- ▣ *правильное питание;*
 - ▣ *режим дня и сон;*
 - ▣ *активная деятельность и отдых;*
 - ▣ *отсутствие вредных привычек.*
- 

Полезные продукты

Вредные продукты

- Рыба, кефир, чипсы, геркулес, пепси, фанта, подсолнечное масло, мясо, морковь, торты, лук, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, шоколад, «Кириешки».

Сон и режим дня

- ▣ Сон очень 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

Активная деятельность и отдых



Вредные привычки

▣ КУРЕНИЕ

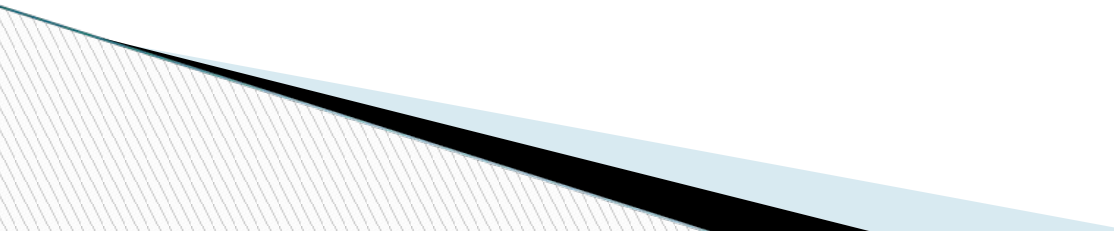
- ▣ Курение способно не только спровоцировать рак легких, но и подстегнуть рост уже существующих опухолей. Согласно одной из теорий, никотин из сигаретного дыма может стимулировать деление и размножение раковых клеток в легких.
- ▣ Обнаружен в **табаке**, самый сильный радиоактивный элемент - полоний-210

АЛКОГОЛИЗМ

- «Потянешься за водкой – будет жизнь короткой».
- Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.



НАРКОМАНИЯ

- Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.
 - В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.
- 

Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!