

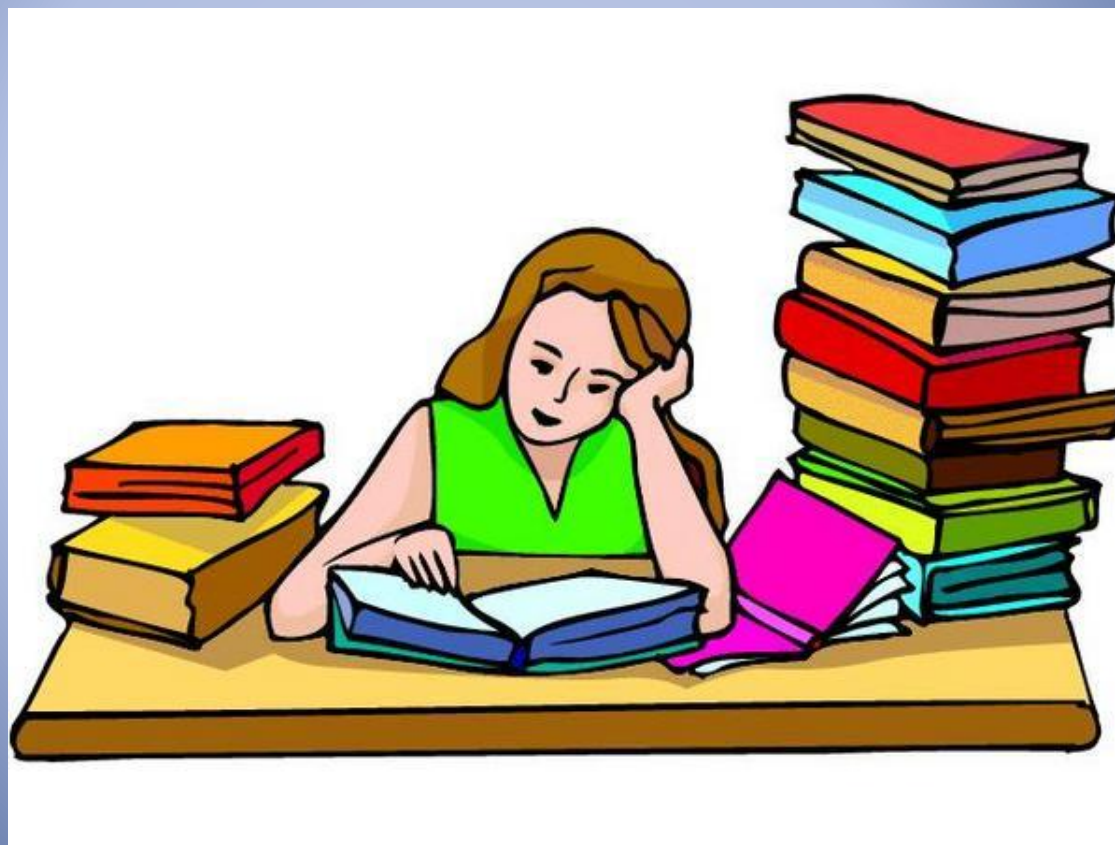
Здоровый образ жизни

Мы, поколение XXI века, за
здоровую жизнь человека.

план

- Интерактивная беседа
- Мини-лекция «Что такое здоровье?»
- Составление таблицы
- Вредные привычки. Выступление учащихся.
- Игра «Счастливый случай»
- Подведение итогов

Что имеем, не храним, потерявши,
плачем



ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ



М



Ы

ЖИЗН



Что такое здоровье?

- Физическое здоровье
- Душевное здоровье
- Социальное здоровье

**«Здоровье человека – это состояние
полного физического, духовного и
социального благополучия, а не только
отсутствии болезней и физических
недостатков.»**

1975 год.
Москва.
Всемирный
конгресс
врачей под
эгидой ВОЗ.



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



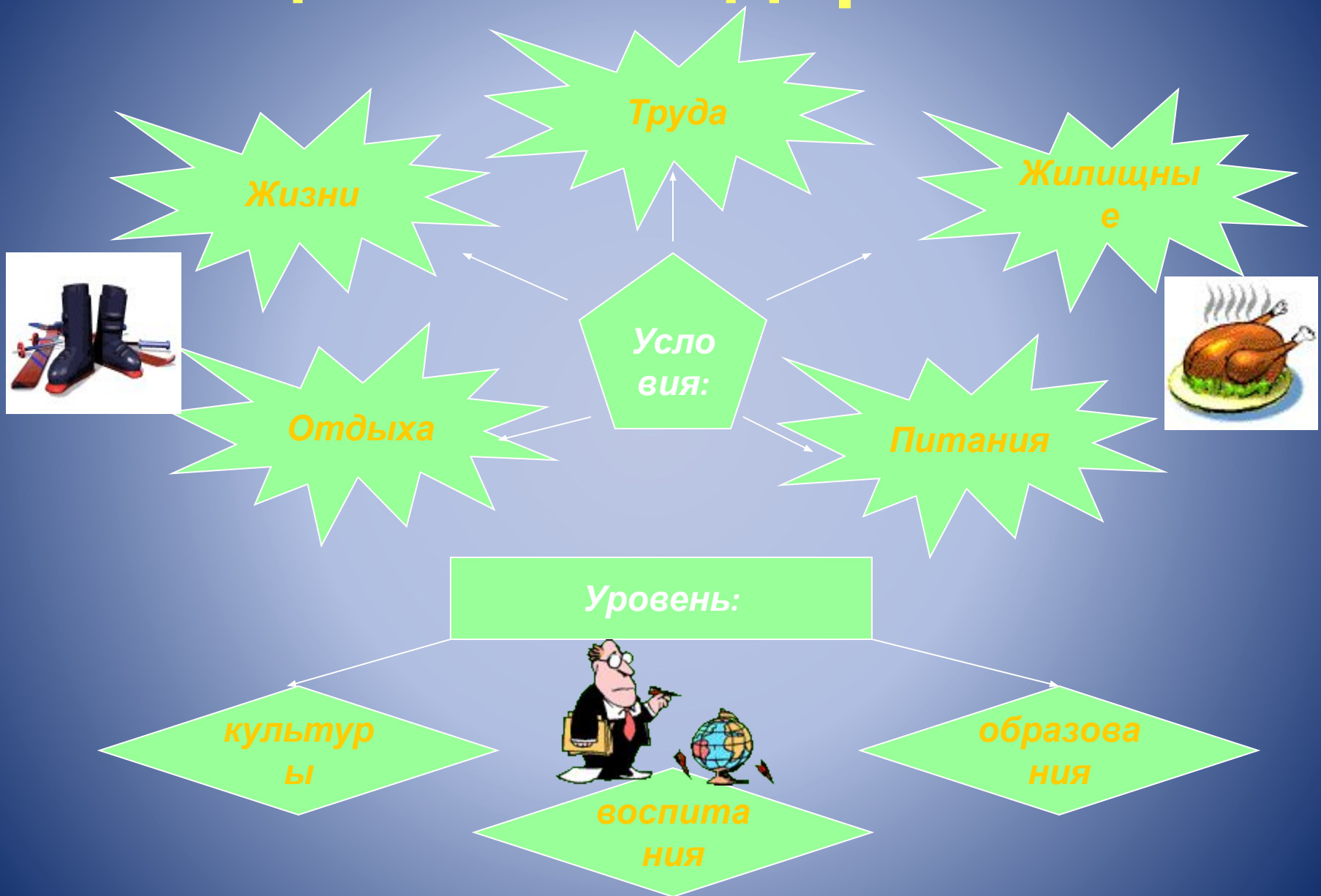
ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



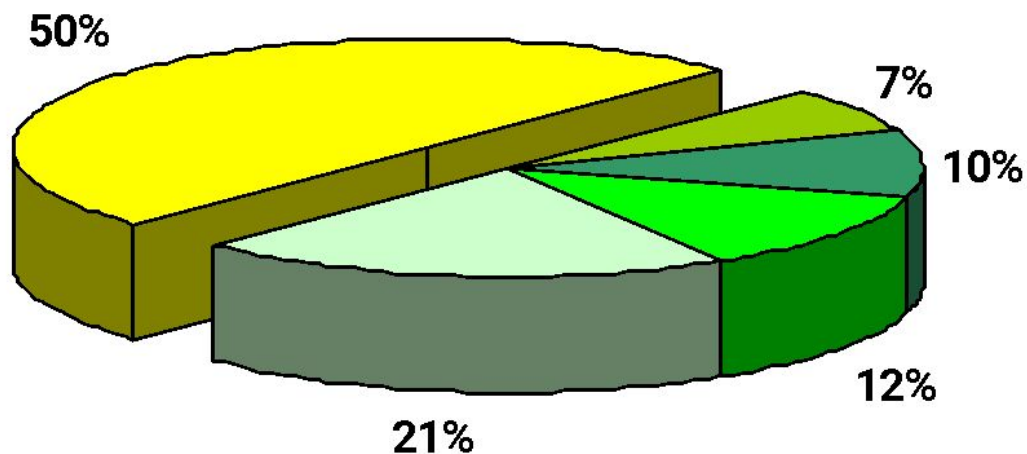
ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА





Социальное здоровье



Факторы, влияющие на здоровье:



- | | |
|--|---|
|  влияние медицины |  экология |
|  наследственность |  образ жизни |
|  другие | |

Здоровый образ жизни

- Режим дня
- Закаливание
- Гигиена
- Правильное питание
- движение , спорт.

Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



Скажем сигарете:

“НЕТ!”



Факты

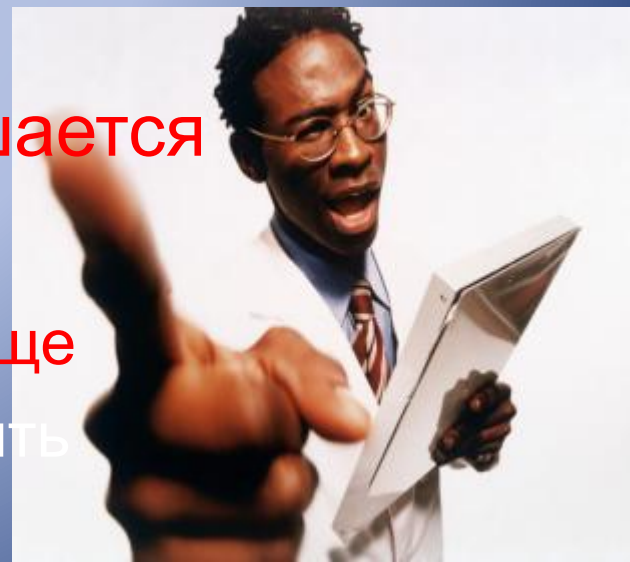
👉 Из каждых **100 человек**, умерших от рака, **90 курили**.

👉 Из каждых **100 человек**, умерших от хронических заболеваний лёгких, **75 курили**.

👉 Из каждых **100 человек**, умерших от ишемической болезни сердца, **25 курили**.

👉 Если человек **начал курить в 15 лет**, продолжительность его жизни **уменьшается более чем на 8 лет**.

👉 Начавшие курить **до 15 лет**, в 5 раз **чаще умирают от рака**, чем те, кто начал курить **после 25 лет**.



Легкое здорового и курящего человека



1 пачка в
день – это
1 кг. смолы в
год;

1 пачка в
день – это 10
тысяч
рублей в год;

1 сигарета **СОКРАЩАЕТ** 15 минут жизни



В экономически развитых странах
мода на курение проходит.

Сейчас в моде
стройная фигура, гимнастика,
культуризм, оздоровительные
процедуры.

Курить не престижно.

**КУРЕНИЕ МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ЗДОРОВЬЕ И
КАРЬЕРУ.**

**Всё больше предпринимателей отказываются
принимать на работу курящих.**

В США 35 млн, а в Англии более 8 млн человек

БРОСИЛИ КУРИТЬ.

Скажи **«НЕТ!»**



150 г

250 г

350 г

450 г

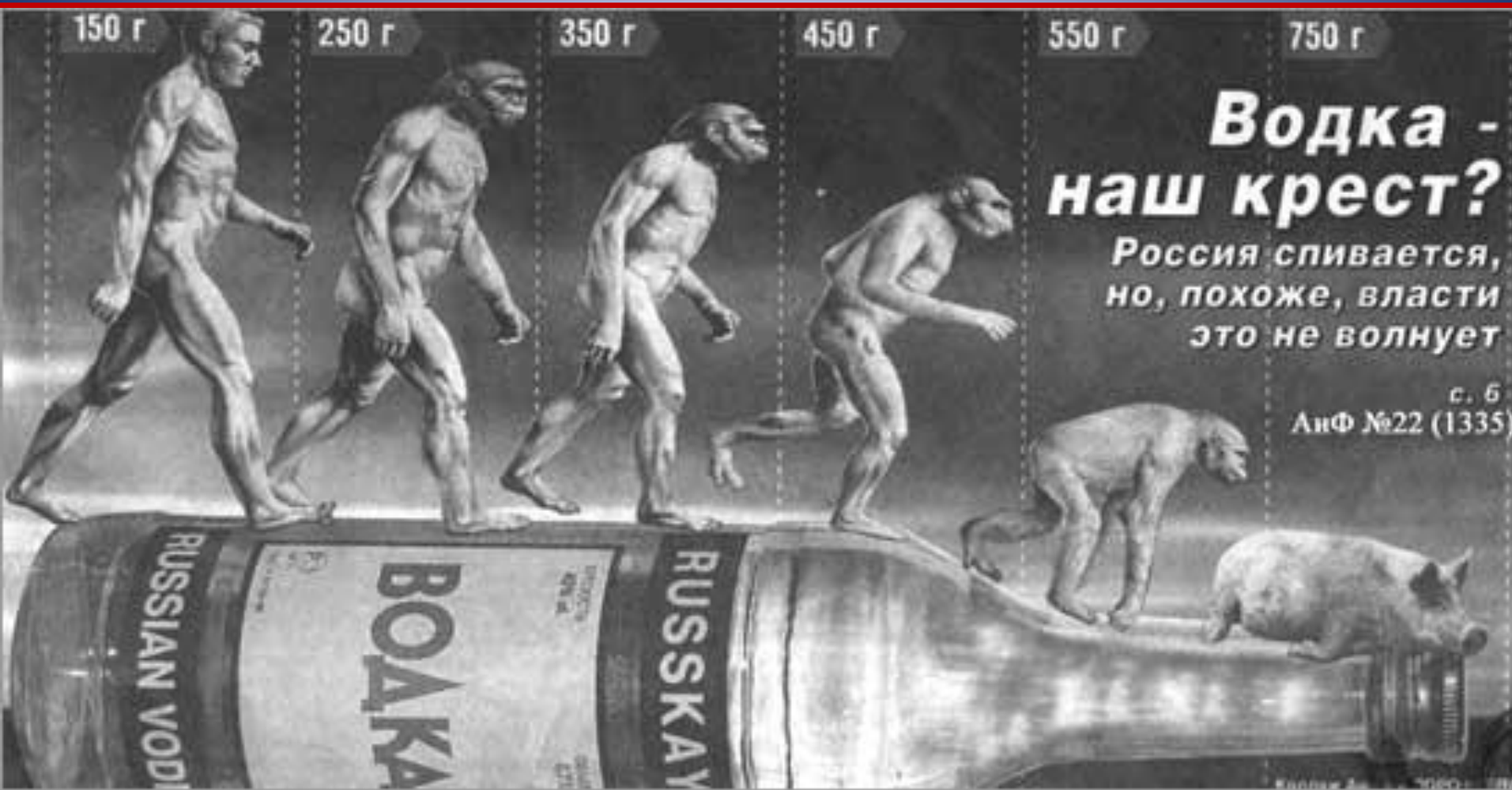
550 г

750 г

Водка - наш крест?

Россия спивается,
но, похоже, власти
это не волнует

с. 6
АиФ №22 (1335)





Печень
здорового
И
пьющего
человека

Скажи «НЕТ!» – алкоголю

НАРКОМАНИИ

НЕТ!





У 20% детей наркоманов
– «слабоумие» и
физическое уродство –
это каждый четвертый
ребенок!



1971 г. "Современное распятие". Из ж-ла Mad, сент. 1971.
www.collectmad.com/madcoversite/crucifixion.html



200 ТЫСЯЧ человек
больны СПИДОМ,
из НИХ
молодежь от 15 – 20 лет
составляет 72%!

Не приближайся к пропасти!



Скажи «НЕТ!» - наркотикам

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ



МЫ




© Dmitry A. Krasovskiy 1998



ЖИЗНИ

Тот, кто может победить
другого, - силен, тот, кто
побеждает самого себя, -
воистину могуществен.

*ДРЕВНИЙ КИТАЙСКИЙ
МУДРЕЦ ЛАО-ТО*



**Давайте жить!
Давайте жизнью дорожить!**



Будьте здоровы

Спасибо за внимание