

**« Я ВЫБИРАЮ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ! »»**

# ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ И ЗОЖ



**Здоровье** - это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.



# ТЕСТ:

- 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 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.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

- 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 менять свои привычки

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ

- Отказ от курения.
- Отказ от алкогольных напитков.
- Отказ от наркотиков.
- Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.
- Рациональное питание.

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



# ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ





# ПАГУБНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВРЕДЯЩИЕ НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



# Курение



○ Легкие курильщика



○ Легкие здорового человека



# АЛКОГОЛЬ

- ◉ В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:
- ◉ - потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- ◉ - нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.



# Наркотики

Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана. Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.



# О ВРЕДЕ КОМПЬЮТЕРА



# КОНКУРС

## «ЛИТЕРАТУРНЫЙ»

Если хороши щи	так другой пищи не ищи.
Ешь больше рыбки –	будут ножки прытки.
Если б у сахара были зубы,	он сам бы себя съел.
И обед не обед,	коли к обеду хлеба нет.
Человек не живет, чтобы есть,	а ест, чтобы жить.
Поработаешь до поту –	поешь в охоту.
На вкус и цвет	товарища нет.
У всякого свой вкус; один другому не указчик:	кто любит арбуз, а кто – свиной хрящик.
С хорошим поваром –	жить не тужить.
Аппетит от больного бежит,	к здоровому катится.
Гости едят не то, что хотят,	а что подают.
Ешь просто,	проживешь лет до ста.
Какая еда –	такая и ходьба.
Каково житье –	таковы еда и питье.
С чаем тепло зимой,	с чаем не страшен зной.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!  
БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!!!**