

Здоровье – ключ к успеху

«Единственная красота, которую я
знаю, это здоровье»

Генрих Гейне

От чего зависит здоровье???

- От условий жизни-20%
- От наследственности-20%
- От медицины-10%
- От образа жизни-50%

Древняя мудрость

- Хочешь быть здоровым-БЕГАЙ!
- Хочешь быть красивым-БЕГАЙ!
- Хочешь быть умным -БЕГАЙ!

Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка

Неправда, что выхода нет
Из разного рода несчастий:
Сердечно-сосудистых бед
И радикулитных напастей.

Спасенье от натиска их
В простом и проверенном
средстве:

Бегом – на своих на двоих
С веселым азартом, как в
детстве.

Бегом – если холод и мрак,
Бегом – если грязь под
ногами,

Бегом – если свора собак
Пройдет полдистанции с вами,
Бегом – да не вспыхнет ни в ком
Трусливая фраза: «Ну, хватит!»

Бегом – вопреки ей – бегом,
Покуда восторг не охватит.
Восторг от того, что сейчас
В порядке и мышцы, и нервы.
Восторг от сознания, что в вас
Открылись большие резервы.

Эмоциональная сфера человека

может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов.



- Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все находит отзвук в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу. Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.

Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками

Есть такой анекдот:

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- А потому что до старости не доживешь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ведь будешь ходить.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Запомните:

Кто курит табак – тот сам себе враг.
Табак уму не товарищ.
Курильщик – сам себе могильщик.



Недаром говорят: «Потянешься за водкой – будет жизнь короткой»



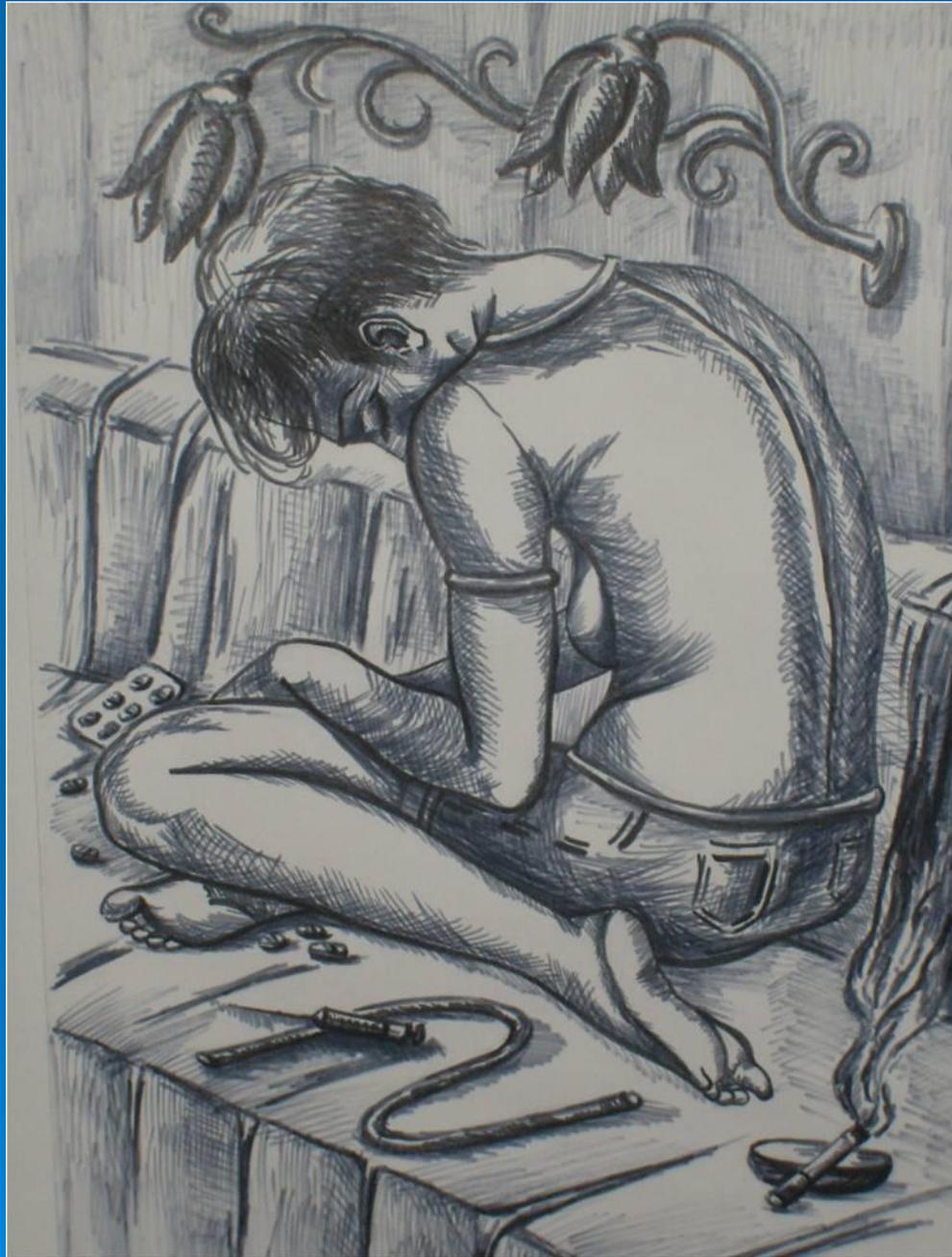
- Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.
- Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.
- Например на чердаке сарая, где тайком гнали самогон, лежали 160 куриных яиц для последующей инкубации. Каково же было удивление хозяев, когда из яиц вылупилось только 78 цыплят. 40 из них вскоре погибли, а 25 оказались уродами. Зародыши отравились парами спирта и эфирных масел.
- Все это относится и к человеку. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.

ЗДОРОВЬЕ



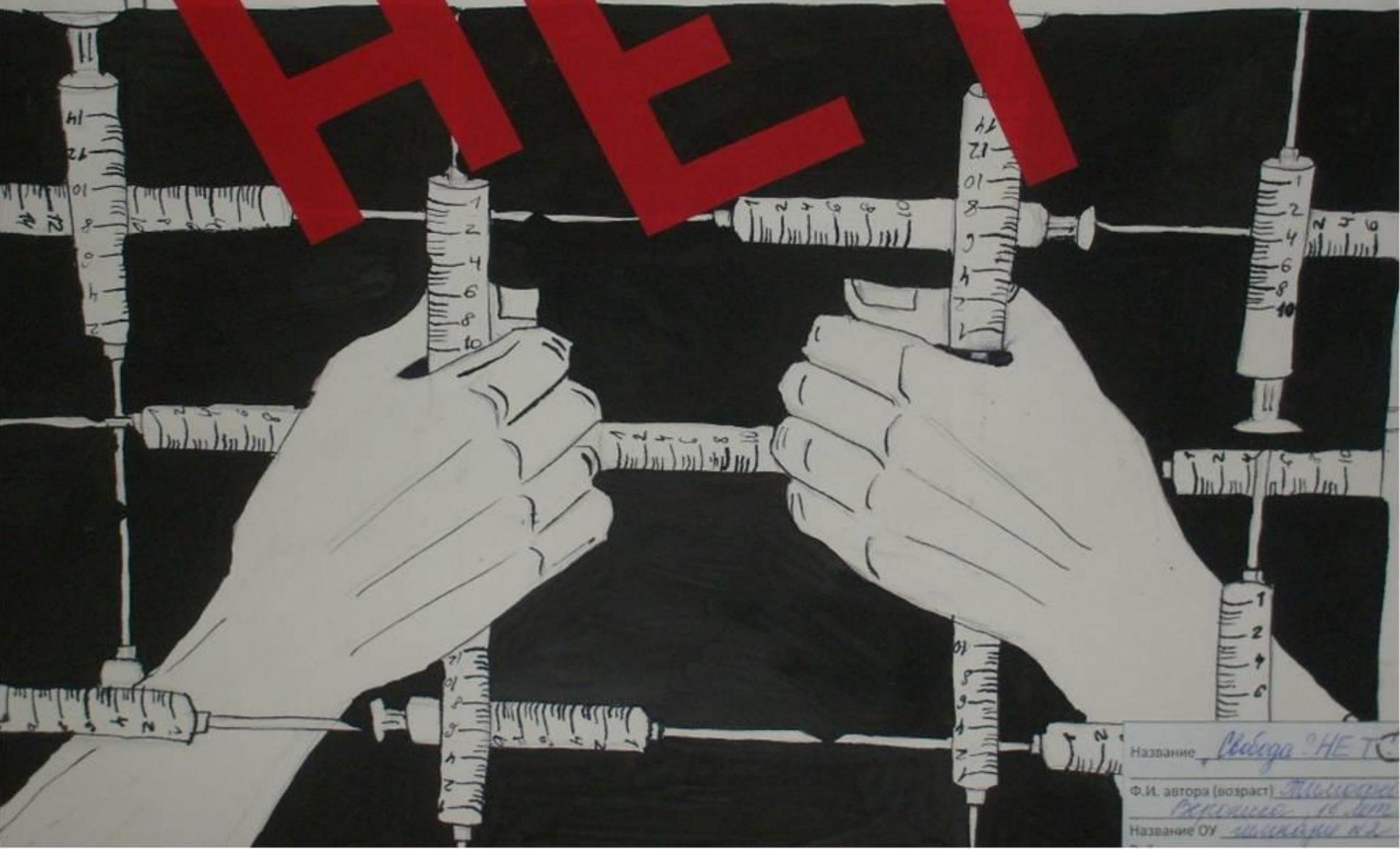


By [Signature]





НЕ Т



Название *Свобода "НЕ Т"*
Ф.И. автора (возраст) *Мельников
Сергей 16 лет*
Название ОУ *Школа № 2*





Название: Слезки - кисель
Ф.И. автора (возраст): КС Маша



Я ЗД ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!

2012г

Название _____
Ф.И. автора (возраст) _____



Мы говорили

НЕТ

сigaretт



я говорю

НЕТ

НАРКОТИКАМ



Ф. И. О. _____
ИНТЕРНЕТ _____

Василий Александрович
Сухомлинский:

«Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо.»



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

10 «А» класс

Благодарю за внимание :)