

Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ

Кучина Валентина Михайловна
заместитель директора по
воспитательной работе
МБОУ СОШ № 2
им. С.И. Руденко г.п. Монино

**Здоровый образ
жизни – это активное
участие в трудовой,
общественной,
семейно-бытовой,
досуговой формах
жизнедеятельности**

Элементы здорового образа жизни

- Личная и общественная гигиена;
- Закаливание;
- Рациональное питание;
- Двигательный режим;
- Искоренение вредных привычек;
- Рациональный режим труда и отдыха.

Гигиена

- Гигиена детей
- Гигиена питания
- Коммунальная гигиена
- Гигиена труда или профессиональная гигиена



Основные принципы закаливания

- систематичность;
- последовательность;
- учет индивидуальных особенностей организма;
- эмоциональные реакции на процедуры;
- состояние здоровья.



Рациональное питание

1. Равновесие получаемой и расходуемой энергии
2. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, углеводах, жирах, витаминах и минеральных веществах.



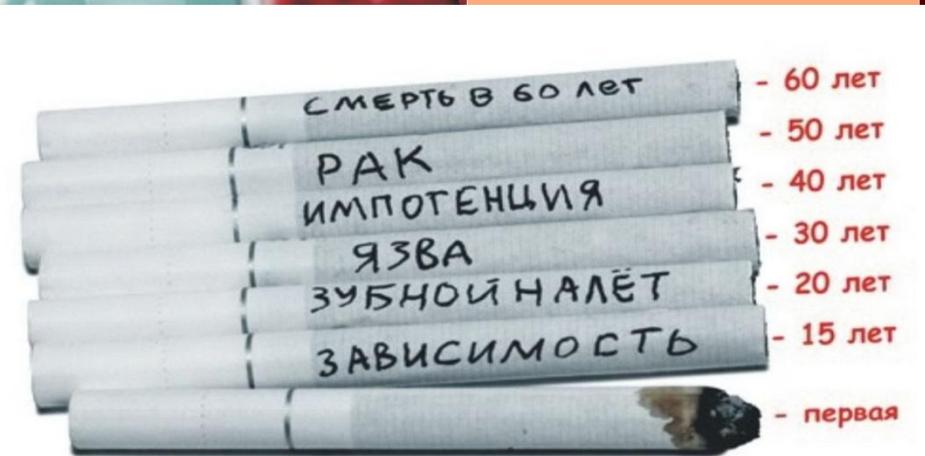
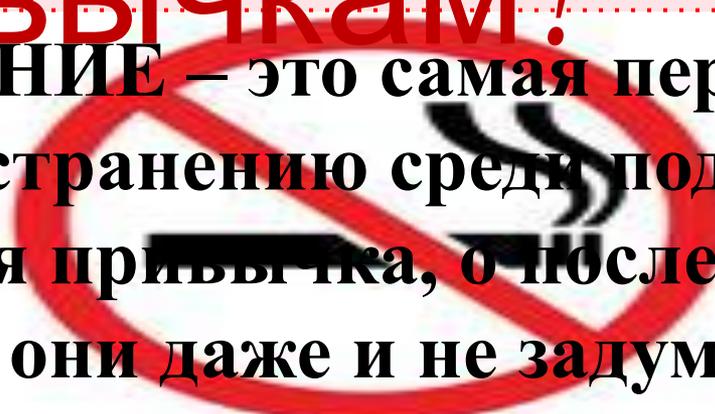
Физическая культура СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ



НЕТ вредным

ПРИВЫЧКАМ!

КУРЕНИЕ – это самая первая по распространению среди подростков вредная привычка, о последствиях которой они даже и не задумываются



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

НЕТ!



АЛКОГОЛИЗМ

ВОЗРОНИ АЛКОГОЛЬ

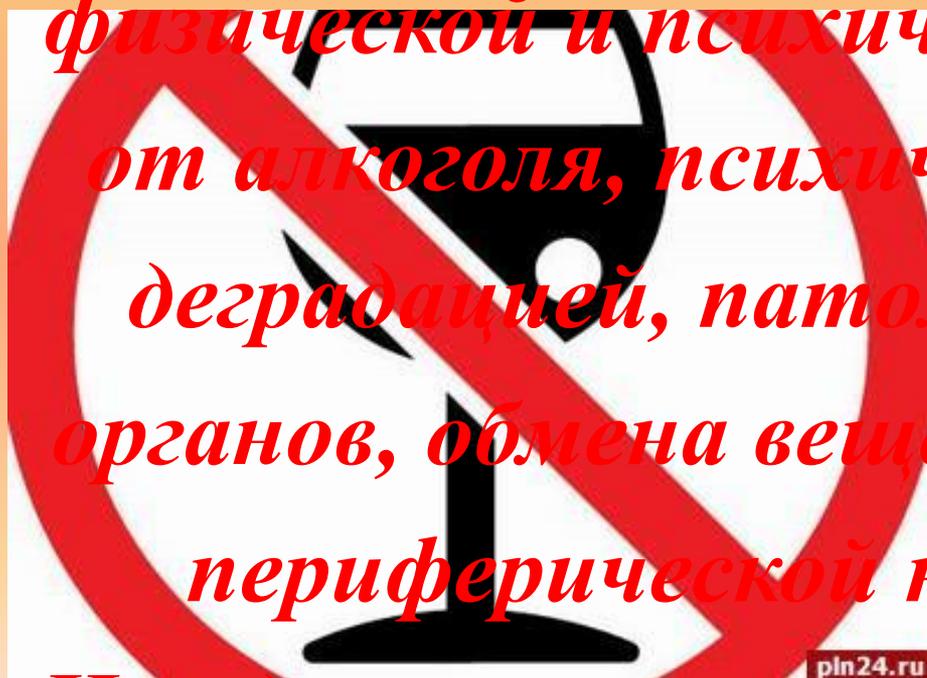


ИЛИ ОН ПОХОРОНИТ ТЕБЯ



хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется

физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы.



pln24.ru



Нередко возникают алкогольные психозы.

Наркомания заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.



НАРКОМАНИЯ!



НЕ ВЛЕЗАЙ! УБЬЕТ!

Помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана.

Рациональный режим труда и отдыха

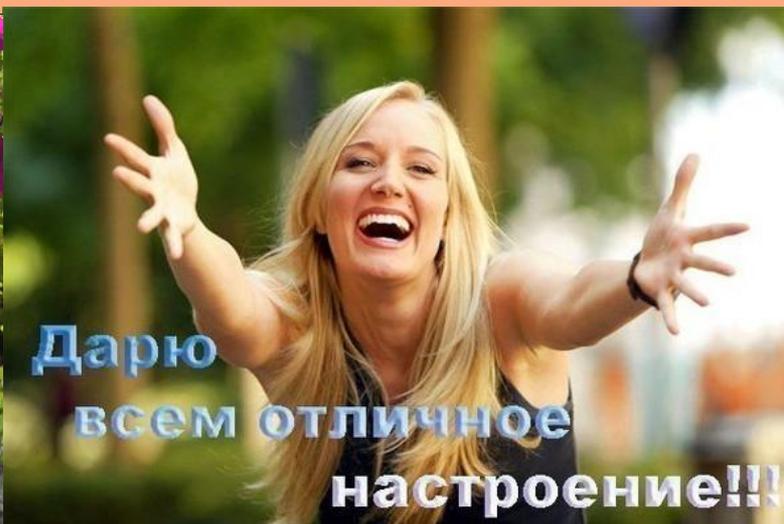


Признаки здоровья

- Устойчивость к действию повреждающих факторов
- Показатели роста и развития
- Функциональное состояние
- Наличие резервных возможностей
- Отсутствие заболеваний или дефектов развития
- Высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!!!

- Смех вырабатывает эндорфины
- Смех помогает выйти из состояния депрессии
- Укрепляет иммунную систему



УЛЫБАЙСЯ
ВСЕМ НАЗЛО,
ЧТОБ
СЕГОДНЯ
ПОВЕЗЛО

ГОТОВСЯ
САМ
ТВОРЕЦ
СВОЕГО
ЗДОРОВЬЯ!

