

# **КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ И УСПЕШНЫМ**

**Памятка  
о здоровом  
образе жизни  
для школьника**

**Богоявленская Галина Ивановна  
МОУ ДО ЦВР «Глория» г.Ярославль**

# Факторы здоровья

Здоровье человека зависит от многих факторов — внутренних и внешних, природных и социальных, космических и планетарных и т.п.

Для человека любой из них может является определяющим, но влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья распределяется следующим образом:

- Наследственность (биологические факторы) — определяет здоровье на 10%
- Условия внешней среды (природные и социальные) — на 20%
- Деятельность системы здравоохранения — на 10%
- Образ жизни человека — на 60%

Так или иначе, но наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни, т.е. режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки и т. п.

Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума к которым ребенок принадлежит.

Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка (в этом случае говорят о ЗДОРОВОМ ОБРАЗА ЖИЗНИ), а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически predetermined продолжительности его ЖИЗНИ.

# Факторы здоровья



# Хочешь быть здоровым и успешным?



**Будь добрым и приветливым,  
вырабатывай позитивный взгляд на  
мир.**

**Это располагает к тебе людей и  
продлевает жизнь.**

# Хочешь быть здоровым и успешным?



**Правильно питайся, выбирай  
полезные продукты. Это добавляет  
до 20 лет жизни.**

# Хочешь быть здоровым и успешным?



**Употребляй витамины.  
Они прибавляют 5-7 лет жизни.**

# Хочешь быть здоровым и успешным?



**Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. Плюс 5-7 лет жизни.**

# Хочешь быть здоровым и успешным?



**Развивай свой ум, интеллект.  
Доказано, что люди с высшим  
образованием  
живут дольше.**



# Хочешь быть здоровым и успешным?



**Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.**

# Не разрушай своё здоровье и жизнь!



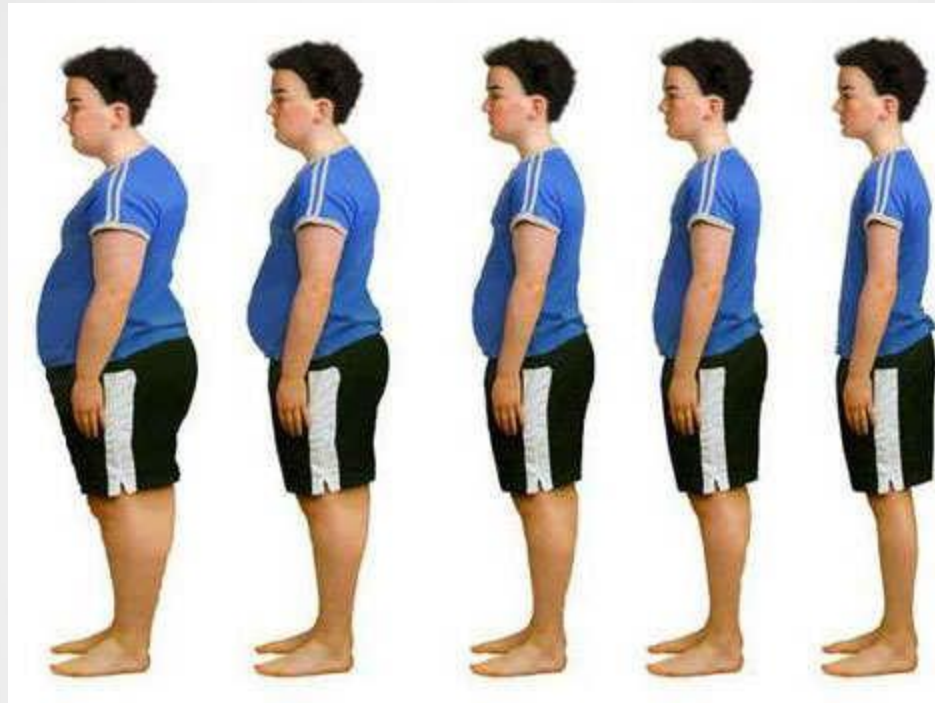
**Не будь злобным, угрюмым, не таи обид,  
избавляйся от негативного взгляда на  
мир. Это отталкивает людей и  
укорачивает жизнь.**

# Не разрушай своё здоровье и жизнь!



**Помни: неправильное, неполноценное  
питание делает жизнь короче.**

# Не разрушай своё здоровье и жизнь!



**Недостаток движения, физических  
нагрузок, очень вредны.**

# **Не разрушай своё здоровье и жизнь!**



**Откажись от курения,  
оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20  
лет и  
делает человека больным.**

# **Не разрушай своё здоровье и жизнь!**



**Не будь жертвой курильщиков.  
Пассивное курение (вдыхание табачного  
дыма)  
укорачивает жизнь на 10 лет.**

# Не разрушай своё здоровье и жизнь!



**Не употребляй психоактивных веществ,  
разрушающих ткани мозга и весь организм  
(алкоголь, наркотики).**

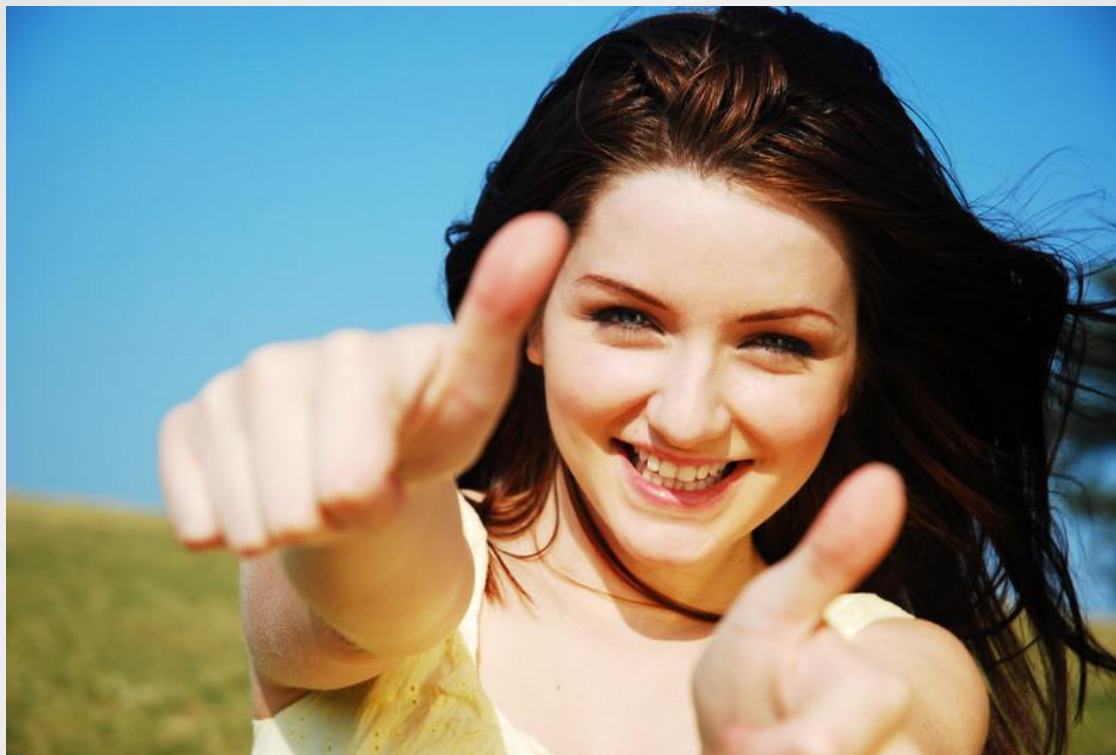
# Будь здоров!



**Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.**



# Будь здоров!



**Благополучие твоей жизни зависит от  
твоего здоровья, трудоспособности,  
созидательной энергии, образования и  
культуры.**

# Будь здоров!



**Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.**

# Будь здоров!



**Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни.**

**Будь здоров!**



**Все препятствия на этом пути  
преодолиммы.**

# Будь здоров!



**А если будет трудно,  
повторяй  
формулу успеха:**



**Я смелый, твёрдо уверенный в себе  
человек!**

**Я всё умею, всё могу, всё мне по плечу!**

**Я смело смотрю миру в лицо.**

**Среди всех житейских ураганов и бурь**

**я крепко стою как скала,**

**о которую всё сокрушается!**

**Будь здоров!**



**Здоровье - это ТВОЙ  
ЛИЧНЫЙ  
ОТВЕТСТВЕННЫЙ  
выбор!**