

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!



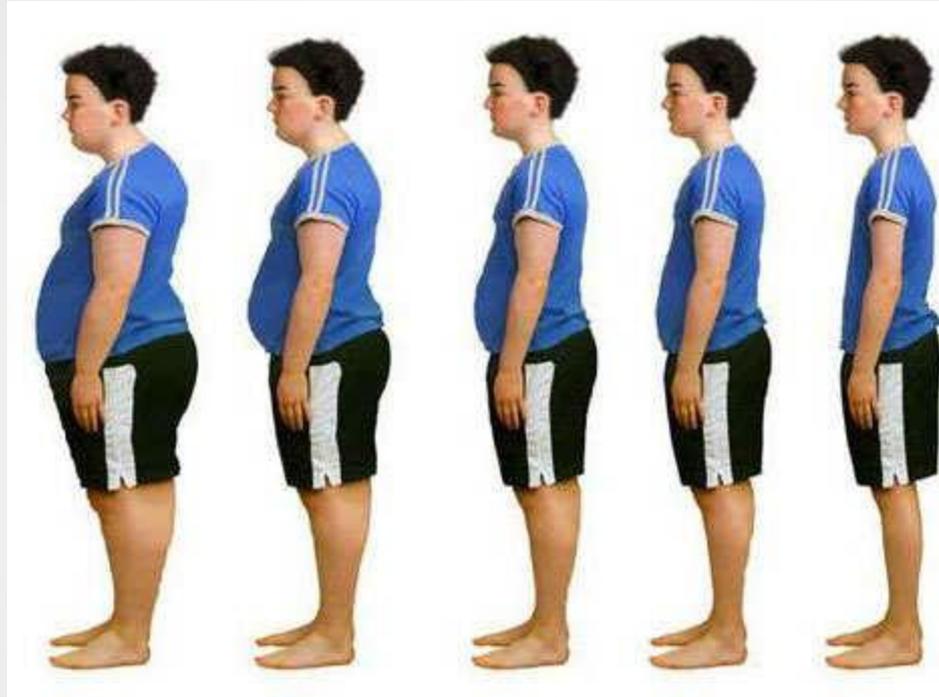
**Не будь злобным, угрюмым, не таи обид,
избавляйся от негативного взгляда на
мир. Это отталкивает людей и
укорачивает жизнь.**

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!



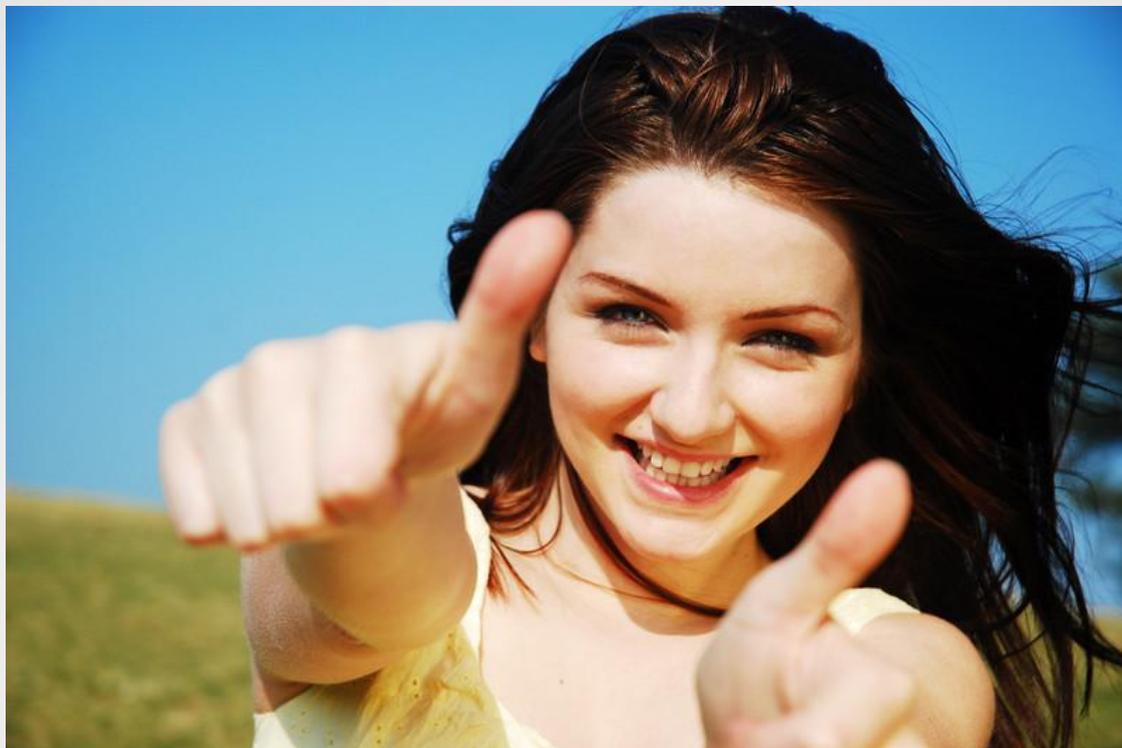
**Не употребляй психоактивных веществ,
разрушающих ткани мозга и весь организм
(алкоголь, наркотики).**

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!**