ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1.Мир, отсутствие войны.

2.Состояние окружающей среды. 3. Достаточное питание. 4.Материальное благополучие. 5. Медицинское обслуживание.

МЫ ВКЛАДЫВАЮТ В ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

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

Информационный лекторий

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

1) Правильное дыхание

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2)Рациональное питание.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

3)Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

Факторы, негативно влияющие на здоровье человека

1) ТАБАКОКУРЕНИЕ

2) АЛКОГОЛИЗМ

самая наглая ложь об алкоголе

ЛОЖЬ №1

Малые дозы алкоголя полезны.

ПРАВДА №1

Для алкоголя НЕТ безвредных доз.

ЛОЖЬ №2

Алкоголь снимает стресс.

ПРАВДА №2

Само употребление любых доз алкоголя уже является для организма стрессом.

ЛОЖЬ №3

Вино выводит радиацию.

ПРАВДА №3

Алкоголь лишь перераспределяет радионуклеиды по всему кровяному руслу.

ЛОЖЬ №4

Алкоголь повышает аппетит.

ПРАВДА №4

Алкоголь вызывает обманчивое ощущение аппетита.

ЛОЖЬ №5

Алкоголь согревает, помогает от простуды.

ПРАВДА №5

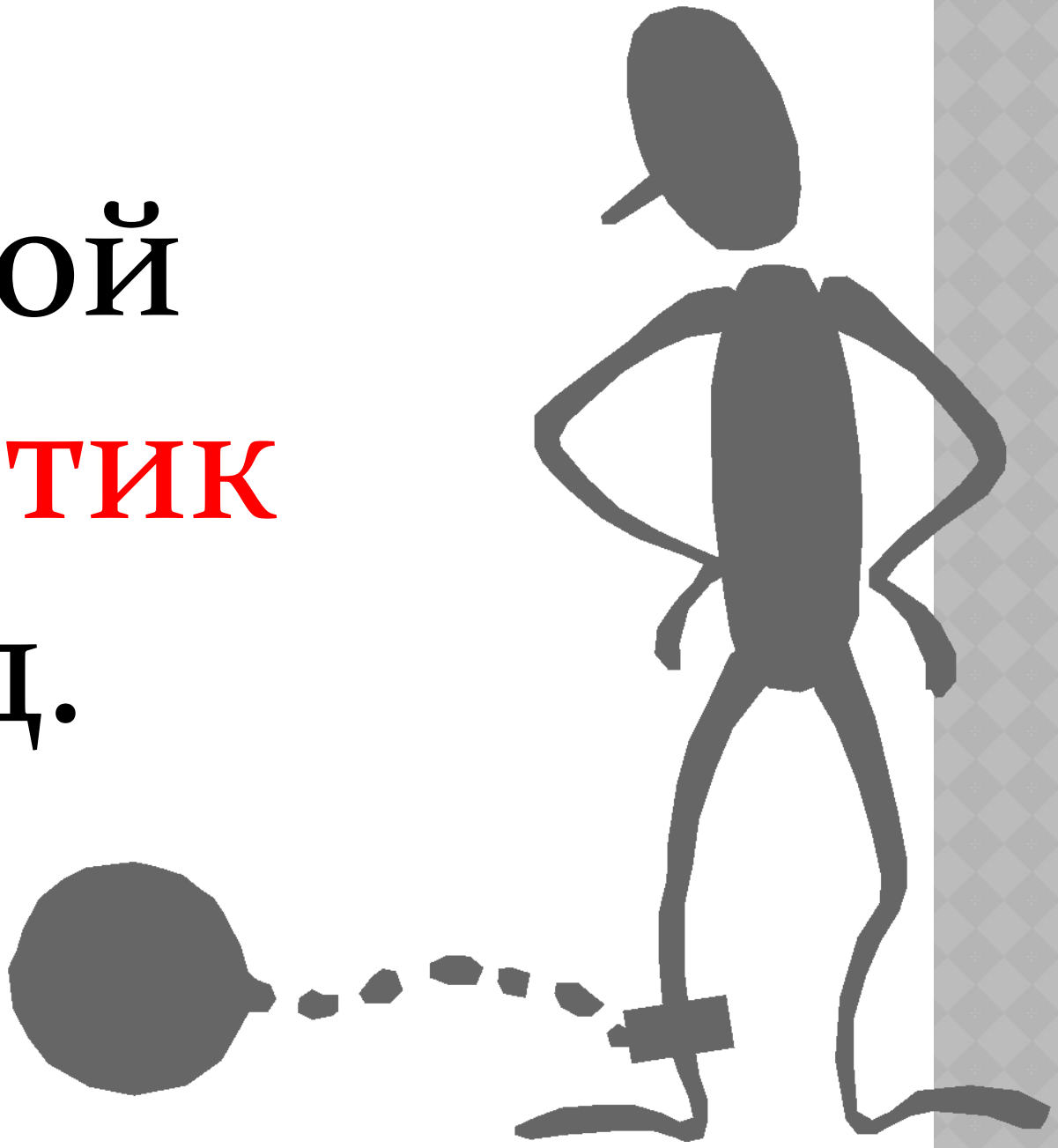
Ослабляя организм, алкоголь способствует частым заболеваниям.

3) НАРКОМАНИЯ

Любой

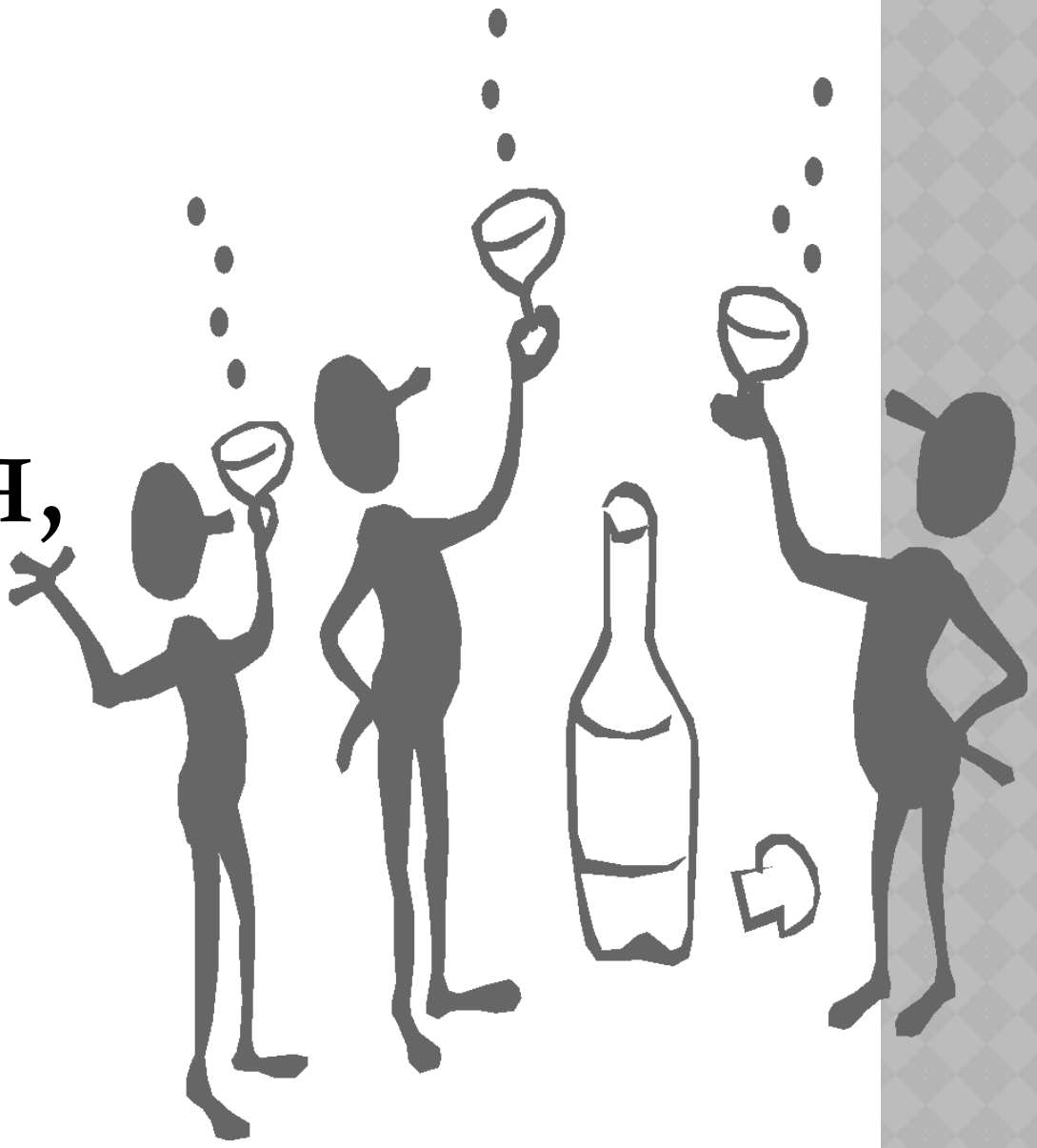
наркотик

– яд.



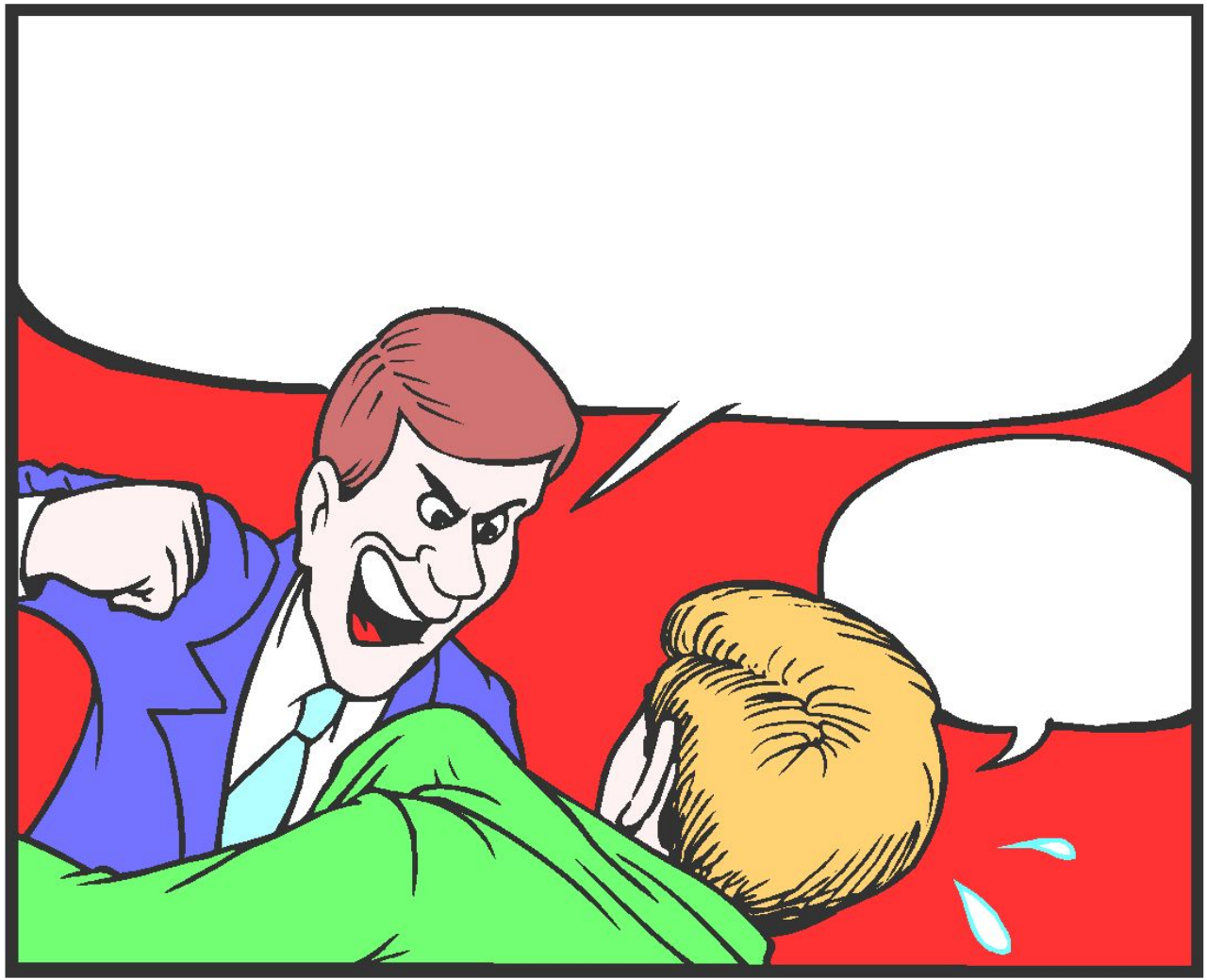
Все
наркотики
воздействую
т
на разум.

Когда действие наркотика закончится, человек захочет ещё.



Наркотики мешают Творчеству.

Наркотики разрушают дружбу.



Наркотики толкают на кражи и насилие.

Наркотики

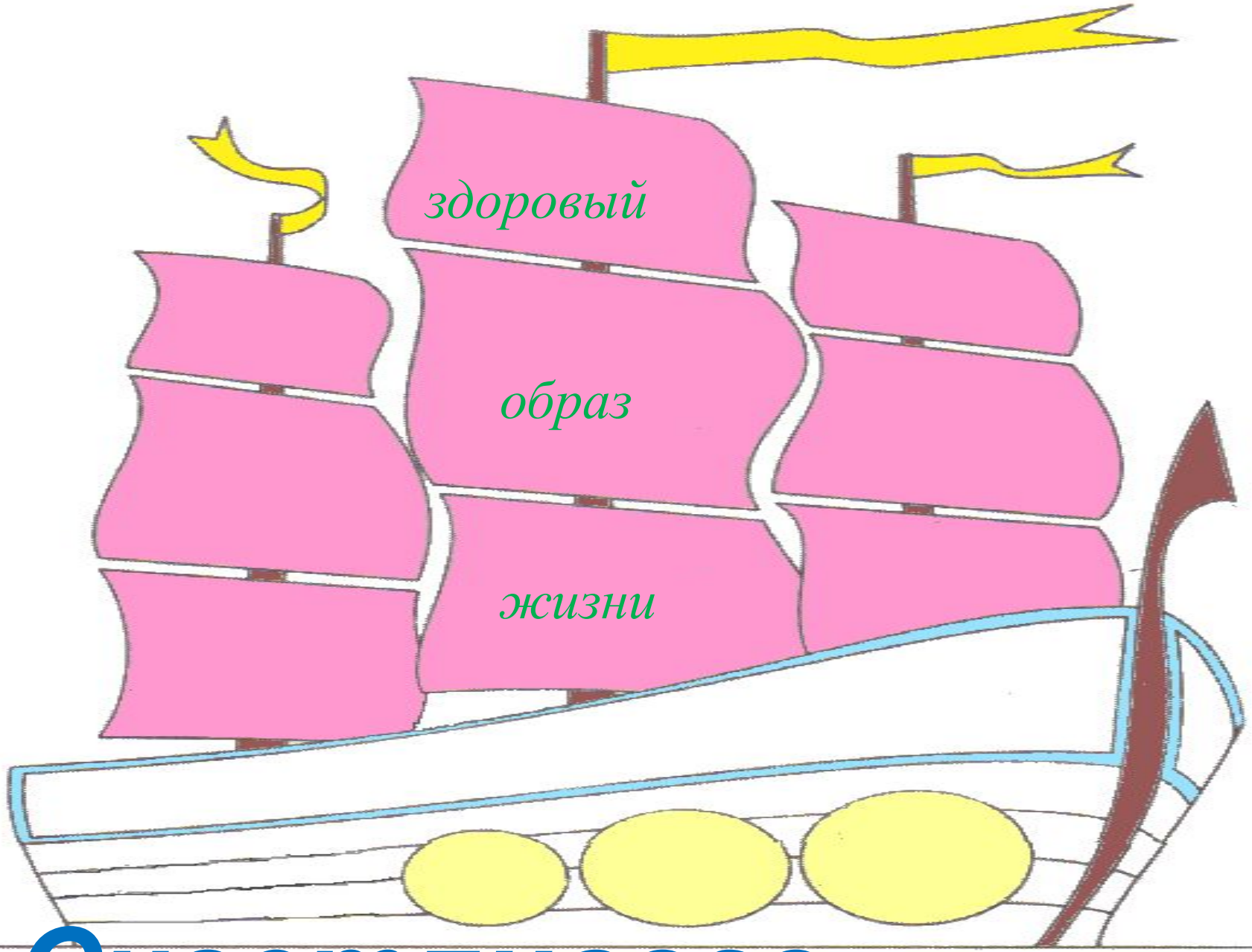
разрушают семьи.

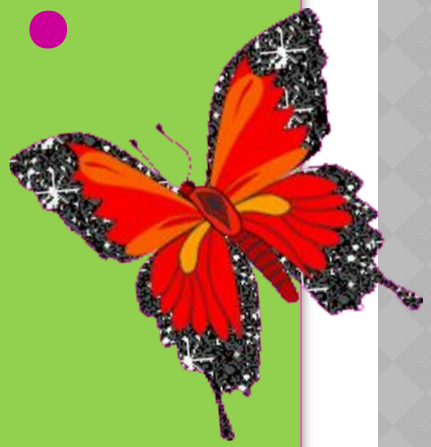
Наркотики

затрудняют обучение.

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.



Счастливого

Спасибо за внимание!