

**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.



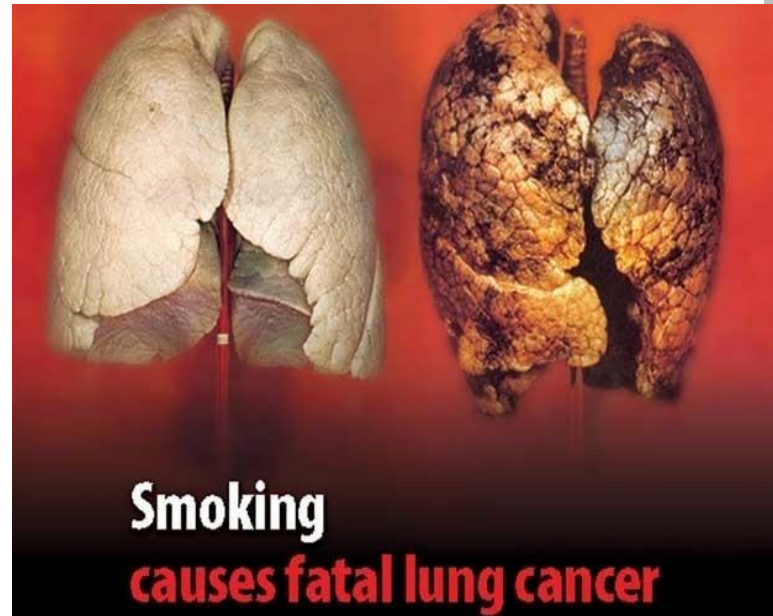
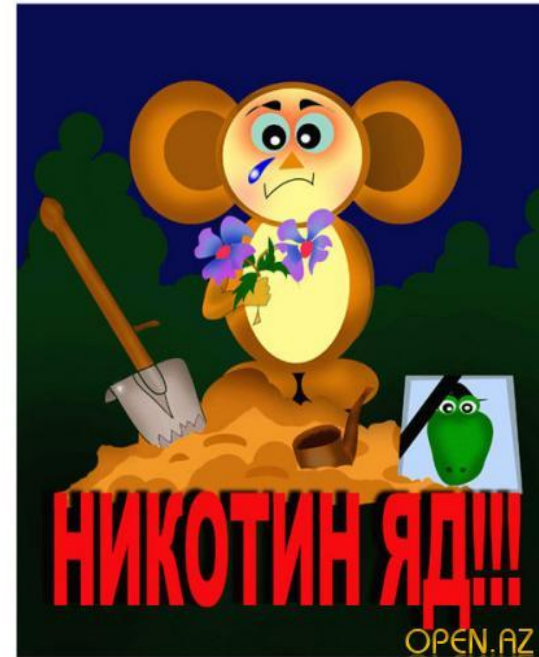
КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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



Факторы, негативно влияющие на здоровье человека

1) ТАБАКОКУРЕНИЕ



2) АЛКОГОЛИЗМ



самая НЕТЛАЯ

ЛОЖЬ ОЪ
АЛКОТОЛЕ

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
кровенному руслу.■

ЛОЖЬ №4

Алкоголь повышает аппетит.

ПРАВДА №4

Алкоголь вызывает обманчивое ощущение аппетита.

ЛОЖЬ №5

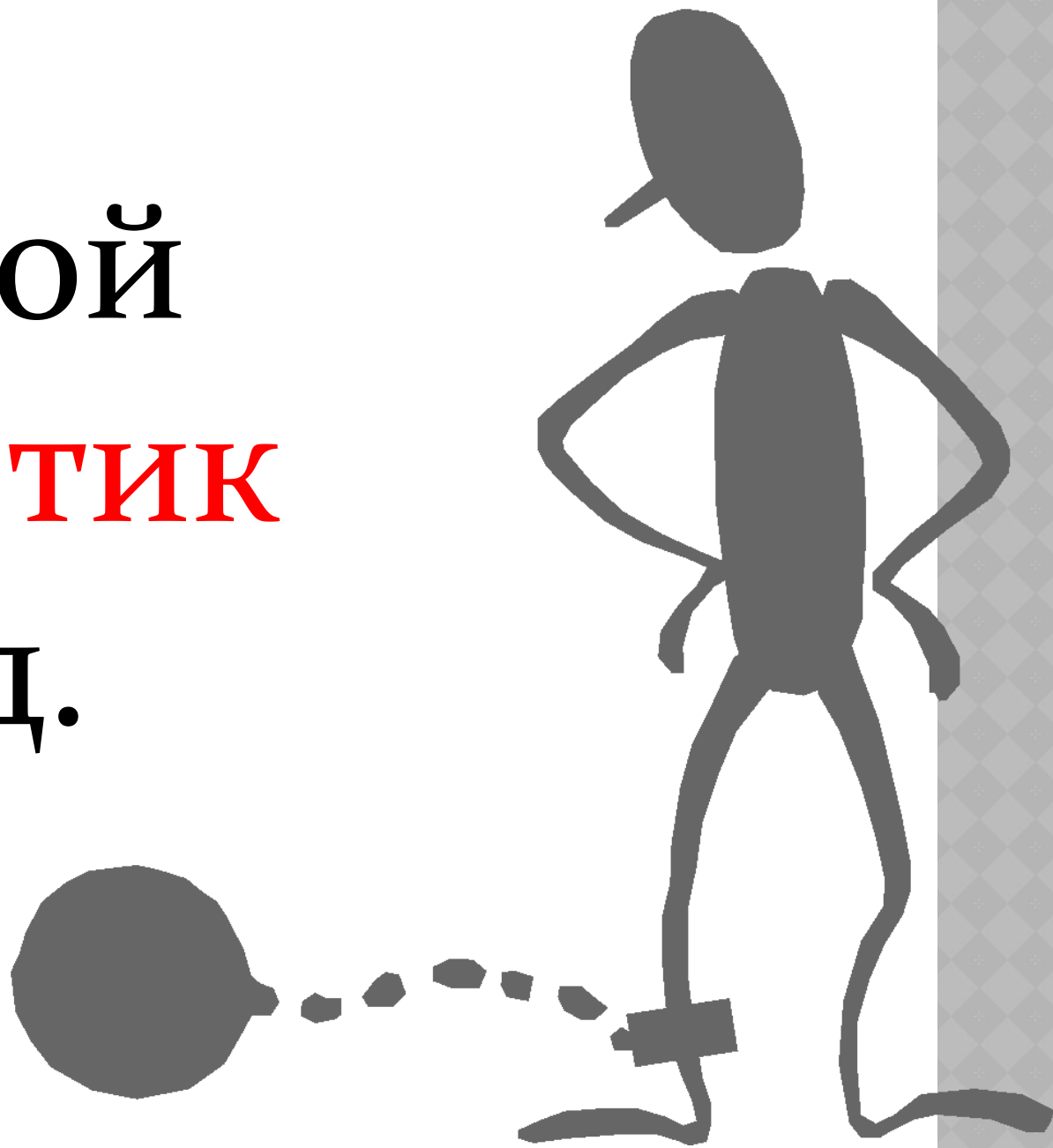
Алкоголь согревает, помогает
от простуды.

ПРАВДА №5

Ослабляя организм, алкоголь
способствует частым
заболеваниям.

3) НАРКОМАНИЯ

Любой
наркотик
– яд.



Все

НАРКОТИКИ

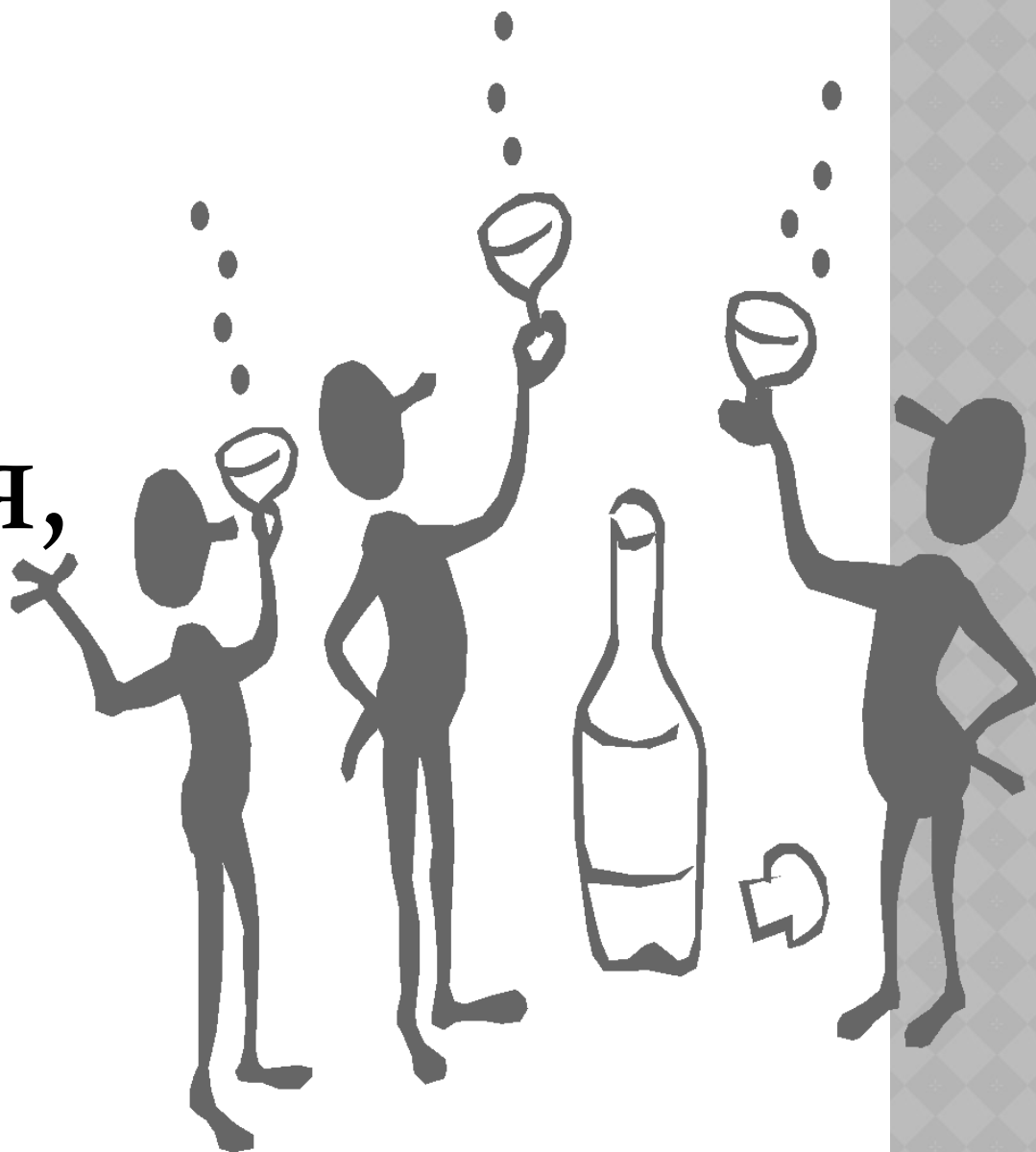
ВОЗДЕЙСТВУЮ

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.

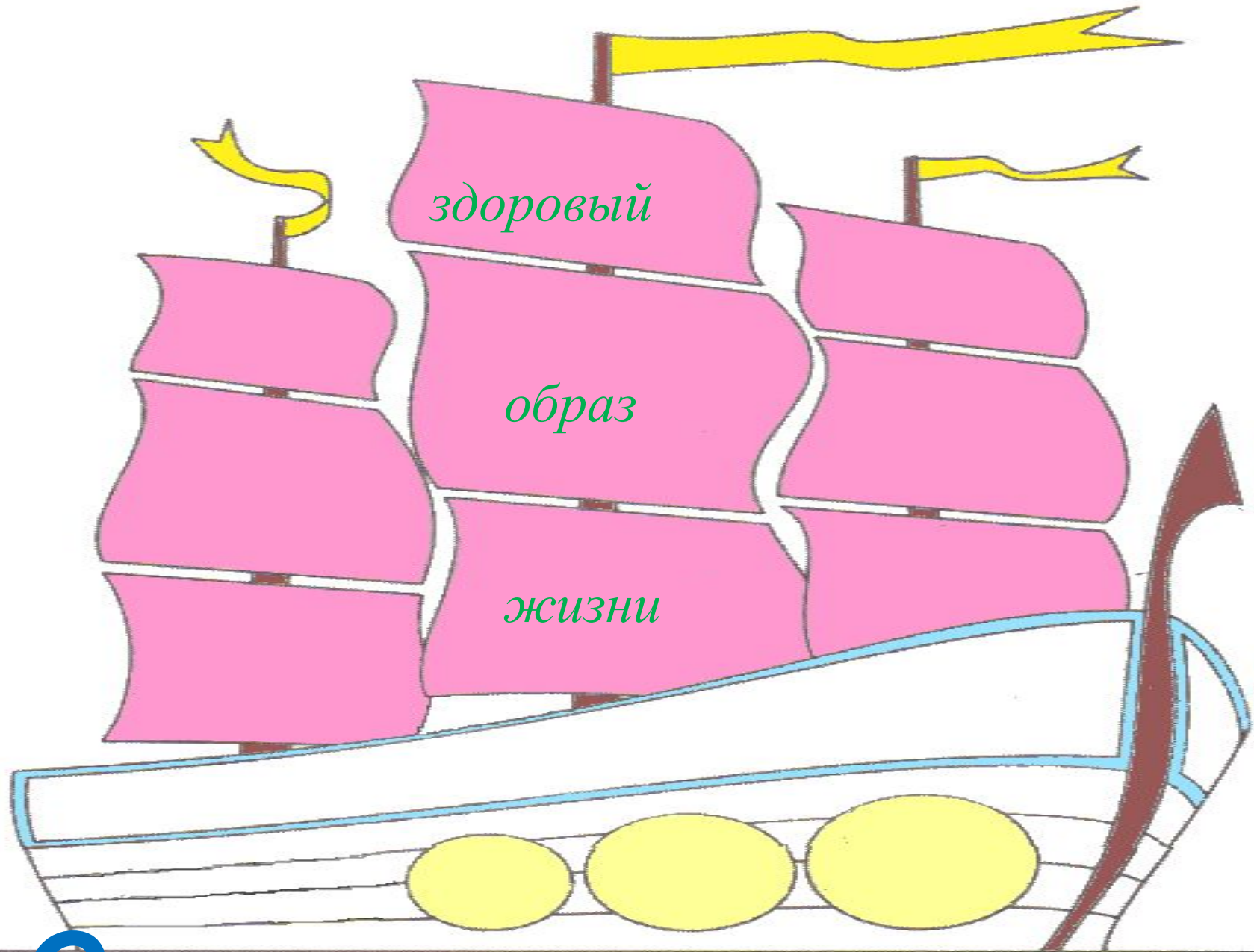




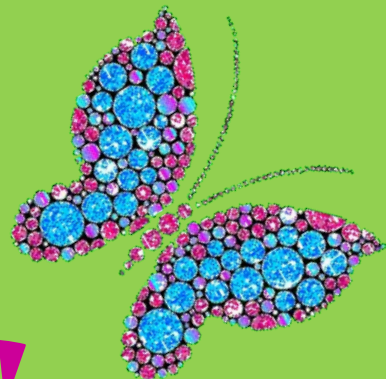
Наркотики
затрудняют обучение.

«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!*

