

# "Факторы здоровья"

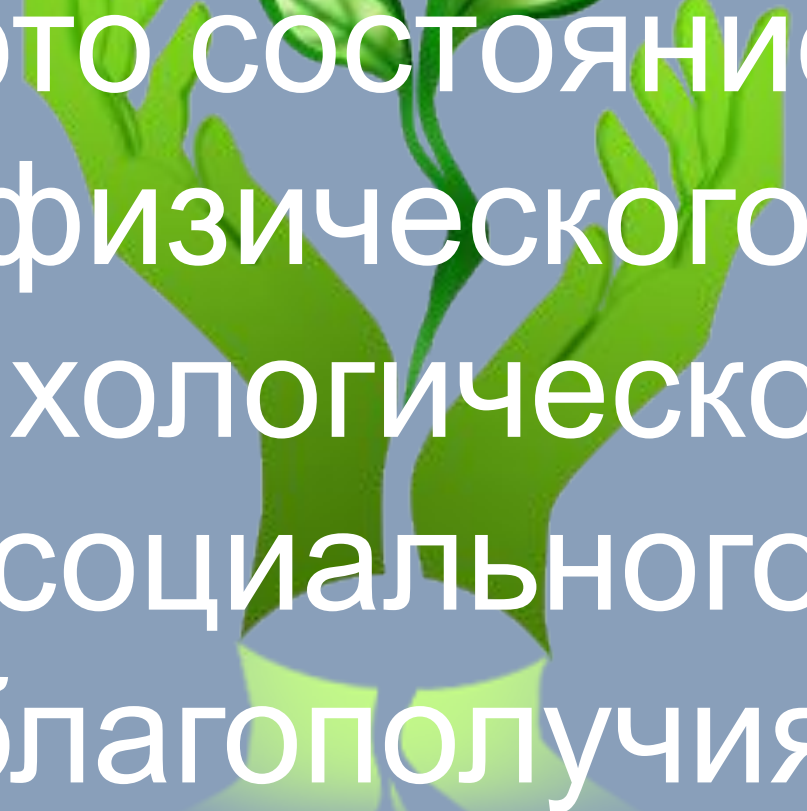


*Макаренко Татьяна  
Борисовна  
Педагог организатор  
МБОУ СОШ № 95  
Г. Красноярск*

**Укрепляющие и ухудшающие**

**Здоровье - ...**

это состояние  
физического,  
психологического и  
социального  
благополучия.

A central graphic of a green plant with two hands holding it, symbolizing health and care. The plant has several leaves and a stem, and the hands are positioned as if supporting the base of the plant. The entire graphic is rendered in a vibrant green color.

# ЗАКАЛИВАНИЕ



# АЛКОГОЛИЗМ

Пьянство есть  
упражнение  
в безумии.

- Подавляет психику.
  - Создает множество проблем.
- Делает зависимым.
  - Разрушает организм.
- Лишает семьи.
  - Проблемы с законом.
- Ранняя смерть.





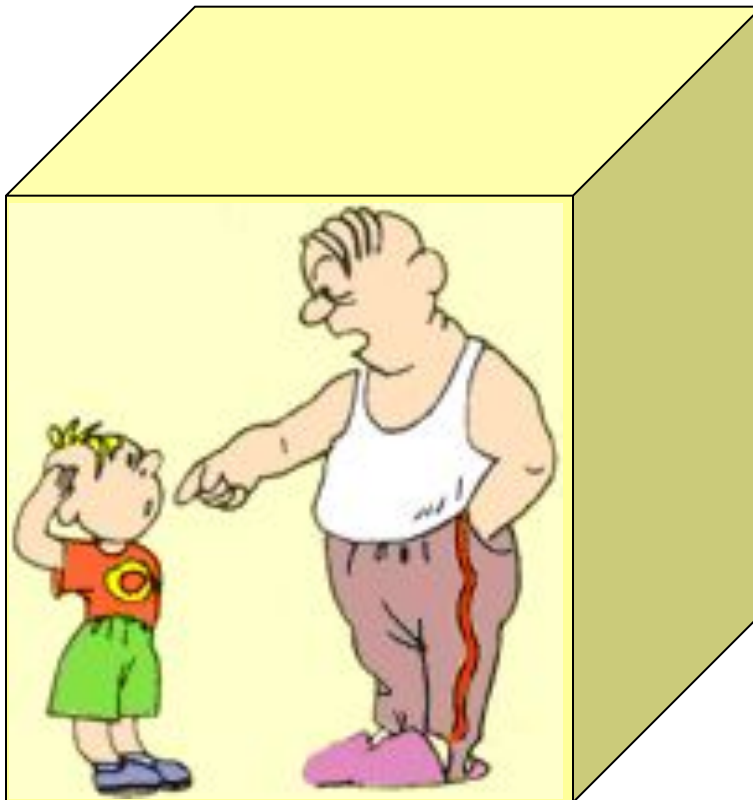
Скажем сигарете:

**“НЕТ!”**



Кроха – сын пришёл к отцу  
И спросила кроха :  
« Если я курить начну-  
Это очень плохо ?»  
Видимо врасплох застал  
Сын отца вопросом  
Папа быстро с кресла встал,  
Бросил папиросу.  
И сказал отец тогда,  
Глядя сыну в очи:  
«Да, сынок, курить табак,  
Это плохо очень.»  
Сын, услышав сей ответ,  
Снова вопрошает:  
«Ты ведь куришь много лет  
И не умираешь?»  
Закурил я с юных лет,  
Чтоб казаться взрослым,  
Ну, а стал от сигарет  
Меньше нормы ростом.  
Я уже не побегу  
За тобой в припрыжку,  
Бегать быстро не могу,  
Мучает одышка.  
Сердце, лёгкие больны,  
В этом нет сомненья.  
Я здоровьем заплатил  
За своё куренье.

# ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?



Никотин- опасный яд  
Сердце поражает,  
А смола от сигарет  
В бронхах оседает,  
Я бросал курить раз **5**  
Может быть и боле,  
Да беда, курю опять-  
Не хватает воли.»  
«Ты мой папа , я- твой сын,  
Справимся с бедою.  
Ты бросал курить один,  
А теперь нас двое.  
Я и мама не хотим  
Мы курить пассивно  
К нам ведь тоже никотин  
Попадает с дымом.  
семейный наш бюджет  
Станет побогаче.  
Купим мне велосипед,  
Чтоб гонял на даче.»  
«Ну и кроха! Вот так сын-  
Хитрован ужасный.  
Все проблемы враз решил,  
Ладно. Я согласный.  
Но условия скорей  
Тоже выдвигаю -  
Ты и пробовать не смей.  
А я курить бросаю.»

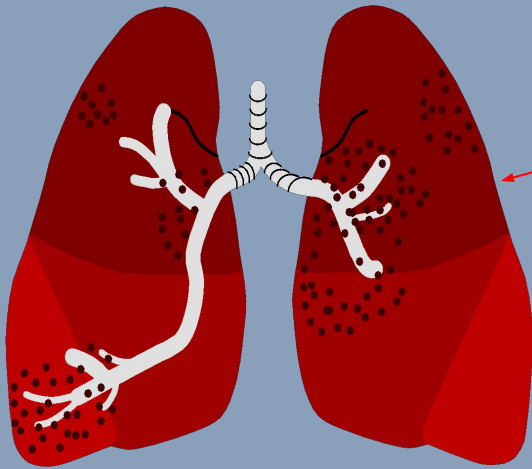
Скажи **«НЕТ!»**



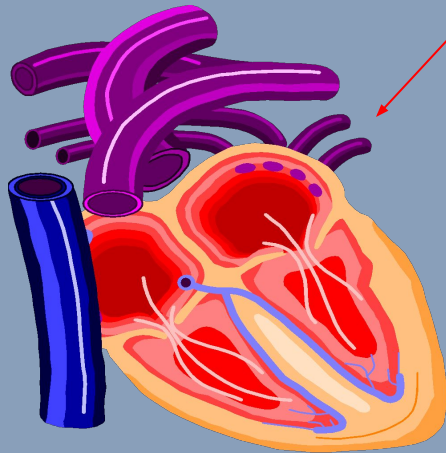
# ТАБАКОКУРЕ

## Болезни, связанные с НИЕ

### курением

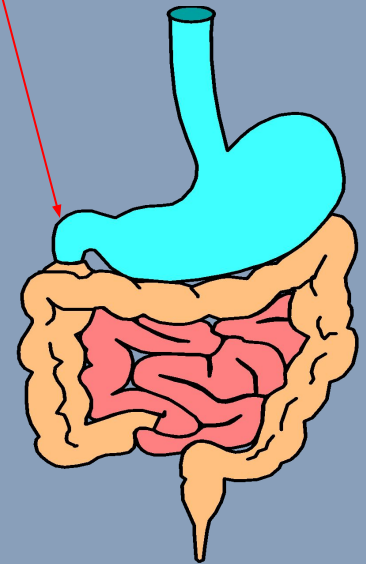


Бронхит,  
эмфизит,  
рак



Инфаркт

Болезни  
желудка и  
12-типерстной  
кишки





# «Дополните пословицу»

Пьяному море по коллено, а лужа по ши

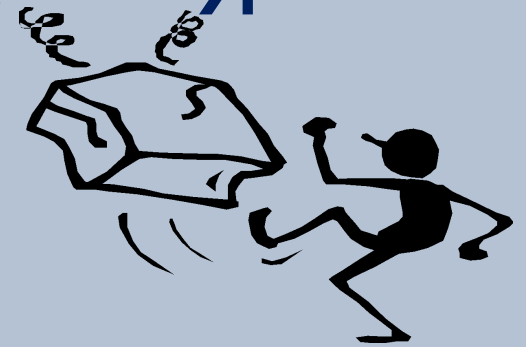
Что у трезвого на уме, у пьяного на **ЯЗЫК**

С хмельём познаться, с честью **расстаться**

Пить до дна – не видать добра **я**



...



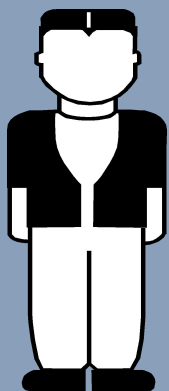
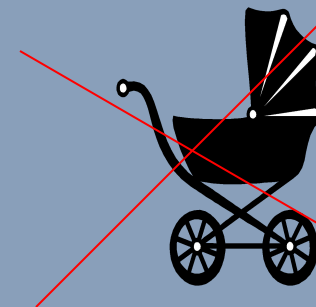
# Наркомания - это смерть

!



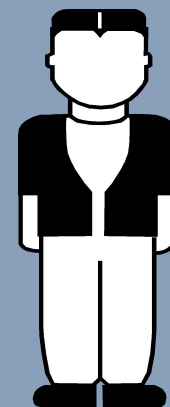
Повреждение мозга

Потомство



СПИД

Гепатит



Передозировка

Смерть



# РЕЖИМ ДНЯ

5



6



3



4



1



9



10



8



7



2



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





# «Расшифровщи

к»

С	К	А	Ж	И	,	Ч	Т	О		Т	Ы		Е	Ш	Ь	,
19	12	1	8	10		25	20	16		20	30		6	26	29	

И		Я		С	К	А	Ж	У		К	Т	О		Т	Ы		Е	С	Т	Ь
10		33		19	12	1	8	21		12	20	16		20	30		6	19	20	30

## Ключ:

1	6	8	10	12	16	19	21	20	25	26	29	30	33
А	Е	Ж	И	К	О	С	У	Т	Ч	Ш	Ь	Ы	Я

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





# ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ




# МЫ



# ЖИЗНИ

© Dmitry A. Krasovskiy 1998



**Давайте жить!  
Давайте жизнью дорожить!**



Источники:

[http://www.narkotiki.ru/ecolumn\\_5470.html](http://www.narkotiki.ru/ecolumn_5470.html)

<http://narcotics.su/solomzes12.html>

<http://www.liveinternet.ru/users/ocnik/post133780839/>

<http://an.yandex.ru/count>

[http://www.narkotiki.ru/ecolumn\\_5470.html](http://www.narkotiki.ru/ecolumn_5470.html)