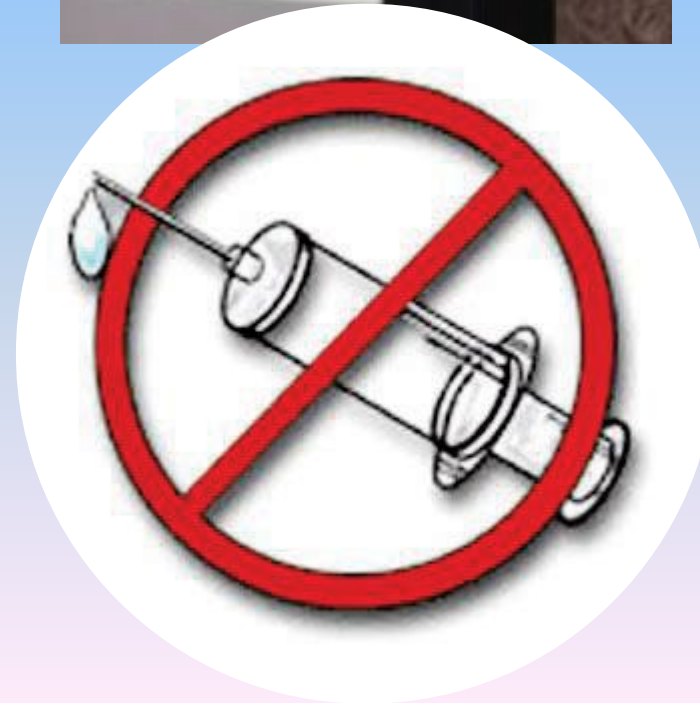


Здоровый образ жизни!



Цели:

- Рассказать о пагубном влиянии: курения, алкоголя, наркотиков
- Привитие навыков здорового образа жизни.



Задачи:

- Развивать у детей потребность в здоровом образе жизни.
- Закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения.



Вредные привычки:



Курение

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как весом приводит к рождению слабых, с низким IQ детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим.



Алкоголь

- В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:
- - потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- - нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты)



Наркотики

Употребление наркотиков,
помимо психической и
физической зависимости,
всегда приводит к
необратимому грубому
нарушению
жизнедеятельности
организма и социальной
деградации наркомана.
Именно эти последствия
составляют наибольшую
опасность для здоровья и



Понятие здоровья и ЗОЖ

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.



Физическая активность:



"Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни,

а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кей Феке

Спортивные упражнения:



Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний, а по мнению ученых Бристольского Университета, даже простейший комплекс, рассчитанный на 15 минут, сокращает риск заболевания раком

Правильное питание



Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и



ТВОЙ ВЫБОР!



Итак, сделай свой выбор:
физические упражнения и здоровье
или **болезни и лекарства!**

**Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.**

