

The background of the slide is an abstract composition. On the right side, there are intricate fractal patterns in shades of orange, yellow, and green, resembling stylized flowers or starbursts. The rest of the background is a light blue-grey color with soft, white, wavy lines that create a sense of movement and depth.

**«Мы за здоровый
образ жизни!!!»**



Тест «Твое здоровье».

- 1. У меня часто плохой аппетит.
- 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
- 5. Я почти не занимаюсь спортом.
- 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
- 7. У меня часто кружится голова.
- 8. В настоящее время я курю.
- 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «Да» поставь себе по 1 баллу и подсчитай сумму.

Результаты :

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы ещё в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Правила здорового образа жизни

- *Правильное питание;*
- *Сон;*
- *Активная деятельность и активный отдых;*
- *Вредным привычкам - НЕТ;*
- *Эмоции и здоровье;*
- *Режим дня.*

Контрольная закупка - газировка.





ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

Собери 1000 крышек от Coca Cola и поступи в больницу с язвой желудка! Отмазка от армии тебе гарантирована!

PS. Крышки оставь себе на память.

Вредные пищевые добавки

- **Запрещенные** – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.
- **Опасные** – E102, E110, E120, E124, E127.
- **Подозрительные** – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.
- **Ракообразующие** – E131, E210-217, E240, E330.
- **Вызывающие расстройство кишечника** – E221-226.
- **Вредные для кожи** – E230-232, E239.
- **Вызывающие нарушение давления** – E250, E251.
- **Провоцирующие появление сыпи** – E311, E312.
- **Повышающие холестерин** – E320, E321.
- **Вызывающие расстройство желудка** – E338-341, E407, E450, E461-466

Полезные продукты:

Овощи (салат, укроп, петрушка, сельдерей, морковь, капуста, свекла, баклажаны и т.д.);

Фрукты (яблоки, груши, вишня, черешня, малина, черная смородина, и т.д.);

Мясо (лучше белое, куриное);

Рыба (лучше красная, семга, форель, горбуша, кета);

Бобовые (горох, фасоль и т.д.)

Сон

Закончите пословицы:

- *От хорошего сна ...*
- *Сон – лучшее ...*
- *Выспишься - ...*
- *Выспался – будто вновь...*

Чтобы тело и душа были
молоды,



закаляйся, как сталь!



Жизнь дается один раз



Курение



Алкоголизм



Наркомания

**Вредные
привычки**

Скажем сигарете – нет!



**Первый
шаг**



Табак — один из наиболее
распространенных
наркотиков



**Последний
шаг**





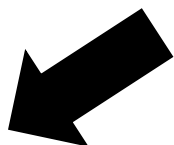
Желудок



Легкие

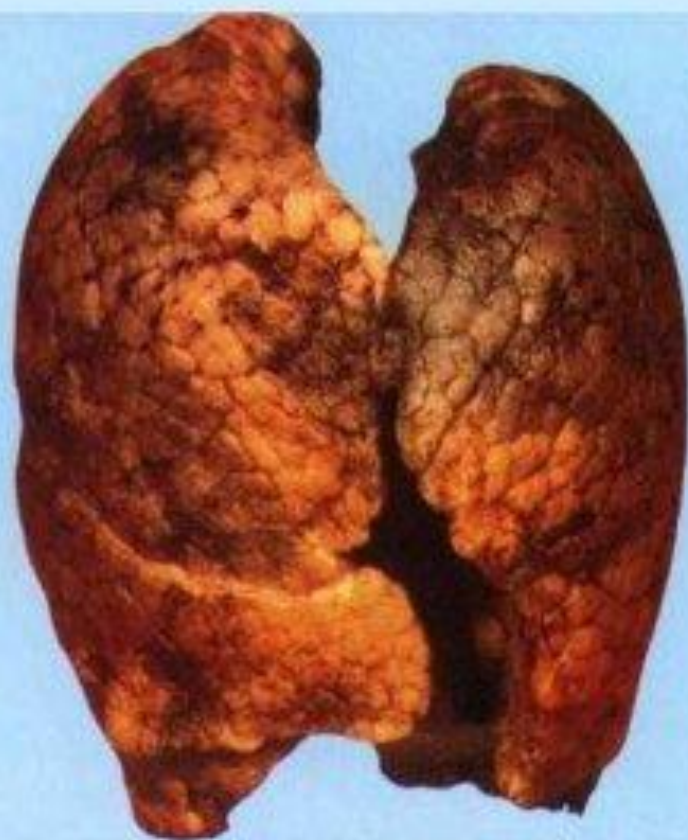


**НИКОТИН
наносит
удар**

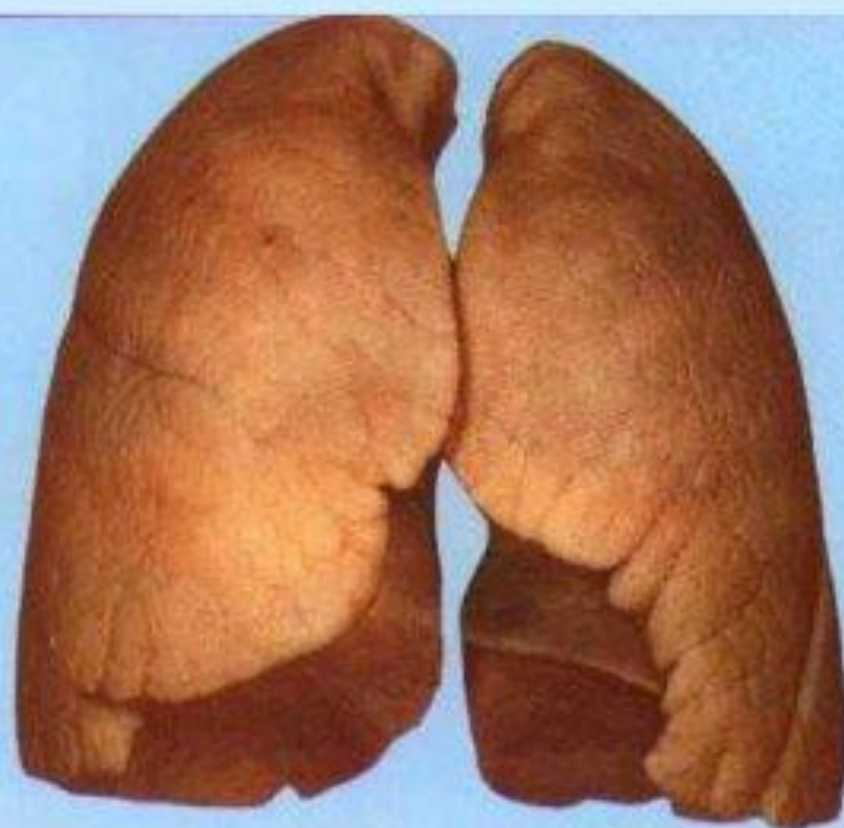


Сердце





**Лёгкие
курильщика**



**Лёгкие человека
некурящего**



Откуда берутся традиции?

Для пьянства есть такие поводы:

**Поминки, праздник,
встреча, проводы,
Крестины, свадьбы и
развод,**

**Мороз, охота, Новый
год,**

**Выздоровление,
новоселье,**

**Печаль, раскаянье,
веселье,**

**Успех, награда, новый
чин,**

**И просто пьянство – без
причин.**



Алкоголизм —
тяжелая
хроническая
болезнь, в
большинстве
своем
трудноизлечимая.



**Для алкоголика характерно огрубение личности,
лживость, падение авторитета в семье и
рабочем коллективе, психофизиологические
изменения.**



Каждое третье дорожно-транспортное происшествие совершается людьми в состоянии опьянения.



**Алкоголизм – путь к преступлению.
Человек должен отвечать за свои
поступки, даже если он пьян.**



Пивной алкоголизм

**Подростковый
алкоголизм
возникает и при
чрезмерном
употреблении пива**



НЕТ

ПИВУ

ПОДУМАЙ:

ЗДОРОВЬЕ НЕ ИГРУШКА!

РАЗРУШИТЬ - ЛЕГКО, ВОССТАНОВИТЬ - СЛОЖНО!



СКАЖЕМ "НЕТ"



НАРКОТИКАМ



Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил. Отравление организма становится причиной отравления внутренних органов, особенно печени и почек.



До приема



11 months later

**Принимала наркотики 11
месяцев**

**ОДНАЖДЫ
ПРИНЯВ
НАРКОТИК-
ТЫ ПОТЕРЯЕШЬ КЛЮЧ
К СВОЕЙ СВОБОДЕ!**



СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- **сидячее положение в течение длительного времени;**
- **воздействие электромагнитного излучения монитора;**
- **устомление глаз, нагрузка на зрение;**
- **перегрузка суставов кистей;**
- **стресс при потере информации.**

Негативные эмоции:

- ***переживания***

- ***обиды***

- ***горечь***

- ***зависть***

- ***ненависть***

- ***гнев***

- ***печаль***

Положительные эмоции:



***восстановление разрушенных
взаимоотношений***



устранение тревог



***стремление находить во всем
положительные стороны***



забота о других людях

Режим дня – правильное планирование и распределение времени



ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ



МЫ



© Dmitry A. Karastikhov 1999



ЖИЗНИ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.