

# Здоровый образ жизни

«Я здоровье берегу – сам себе я  
помогу»

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,  
Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,  
ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,  
ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!

- **Здоровье** – это состояние полного физического, душевного, духовное и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
- **Здоровый образ жизни** – это образ жизни, способствующий профилактике заболеваний и повреждений и обеспечению благополучия.

# «Профилактика лечения в бесконечности движения»

- Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающий дополнительный стимул организму.



# Правильное питание

Мясо, рыбу, чёрный хлеб выбираю на обед,  
Чтоб здоровой я росла и отличницей была.  
Молоко, кефир, творог дарят кальций мне много,  
Чтобы крепкой я росла и красавицей была.



Фрукты, овощи на завтрак  
Очень детям нравятся.  
От здорового питания  
Щёчки аж румянятся



Надо кушать много каши,  
Пить кефир и простоквашу,  
И не забывай про супчик,  
Будешь ты здоров, голубчик!



- Рациональное питание – это разнообразное питание с учётом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды.

# Режим дня

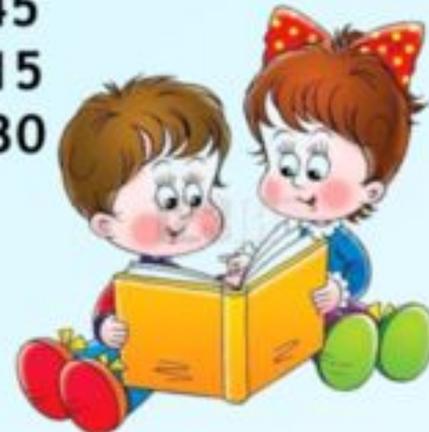
- Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни Режим дня – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.



# Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



# Если хочешь быть здоров - закаляйся!



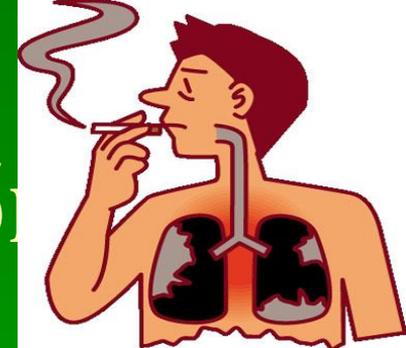
- Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды.



# Вредные привычки – плохие сестрички

- Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

# Курить будешь себя погубишь



- В последние время курить становится модным занятием среди подростков.
- Курение табака (никотинизм) – это привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака.
- Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровь через лёгкие.
- Кроме никотина, табачный дым содержит *угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла, концентрат из жидкий и твёрдых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачный дёгтем.*
- **Начать курить очень легко, а бросить курить практически невозможно.**



# АЛКОГОЛЬ

- Алкоголь – внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека. Возникающие при опьянении нарушение равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движения часто становится причиной несчастных случаев. В Москве до 30% поступивших в больницу с тяжёлыми травмами составляют людей, находящиеся в состоянии опьянения.
- Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55-57 лет.



**МЫ ЗА**  
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**