

Здоровый

Образ

Жизни

Здоровый образ жизни— образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Польза режима дня



Для того, чтобы сон приносил
максимум пользы и минимум вреда,
нужно ложиться спать и вставать в

одно и то же время

в среднем период сна должен составлять 7-8 часов.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.

ЗАРЯДКА



Зарядка - комплекс утренних физических упражнений, выполняемых после сна.

У человека, постоянно занимающегося зарядкой, повышается работоспособность, улучшаются аппетит, общее самочувствие, сон.

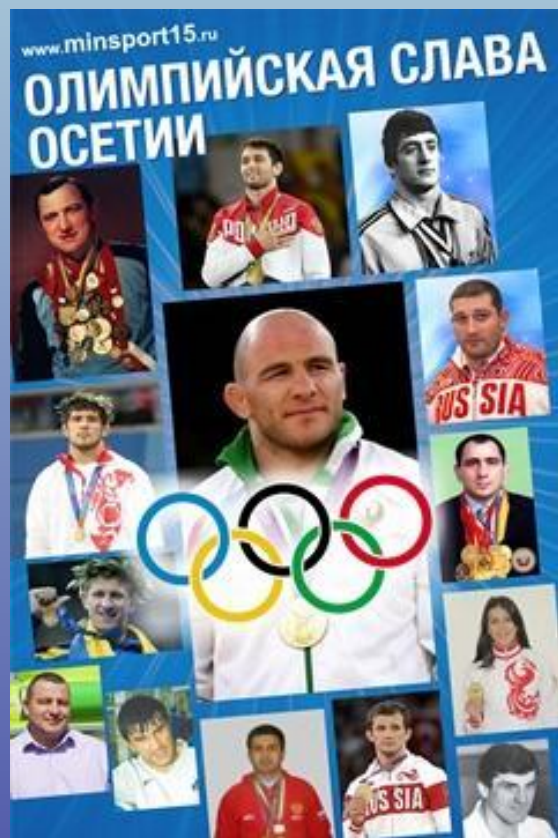
ЗАВТРАК



**После здорового правильного завтрака
восстанавливается обмен веществ,, что способствует
эффективному функционированию всего организма.**



СПОРТ



Рывок и прыжок – и в полет, словно птица!

Кто с вами в движении к цели сравнится?

Вам спорт стал единственным откровеньем,
К надежде, здоровью, успеху стремленьем!

спорт и здоровый образ жизни тесно взаимосвязаны.



СОСЛАН РАМОНОВ

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

"Все наши прославленные спортсмены, наши прославленные борцы занимаются практически рядом с молодежью. Ты смотришь на них, равняешься на них, и это тебя привлекает, и ты автоматически вливаешься в этот процесс

Борец рассказал, что к олимпийскому "золоту" он шел всю жизнь.

"Когда стоишь на пьедестале, это особое чувство, его невозможно передать. Не каждому довелось его испытать, и поэтому оно особенное.



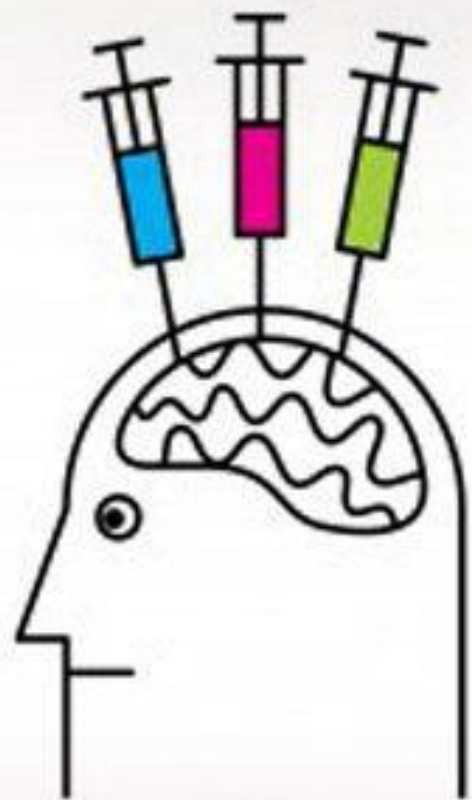






**У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!**

**Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.**



ВРЕД АЛКОГОЛЯ

разрушение
нервных клеток



жировое перерождение



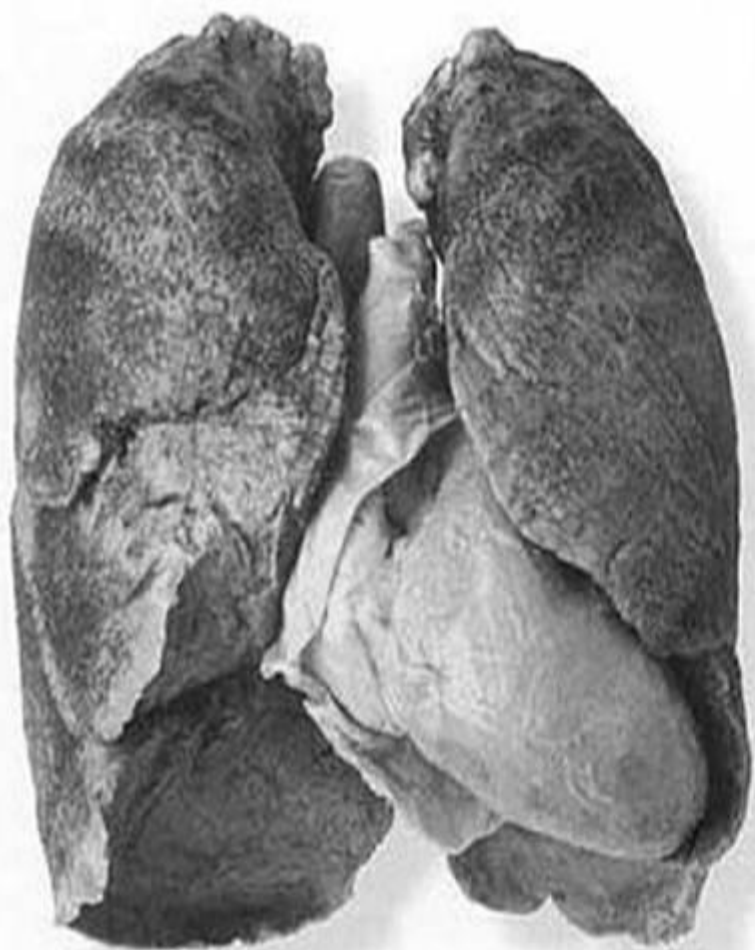
цирроз печени

гастрит, язва, рак

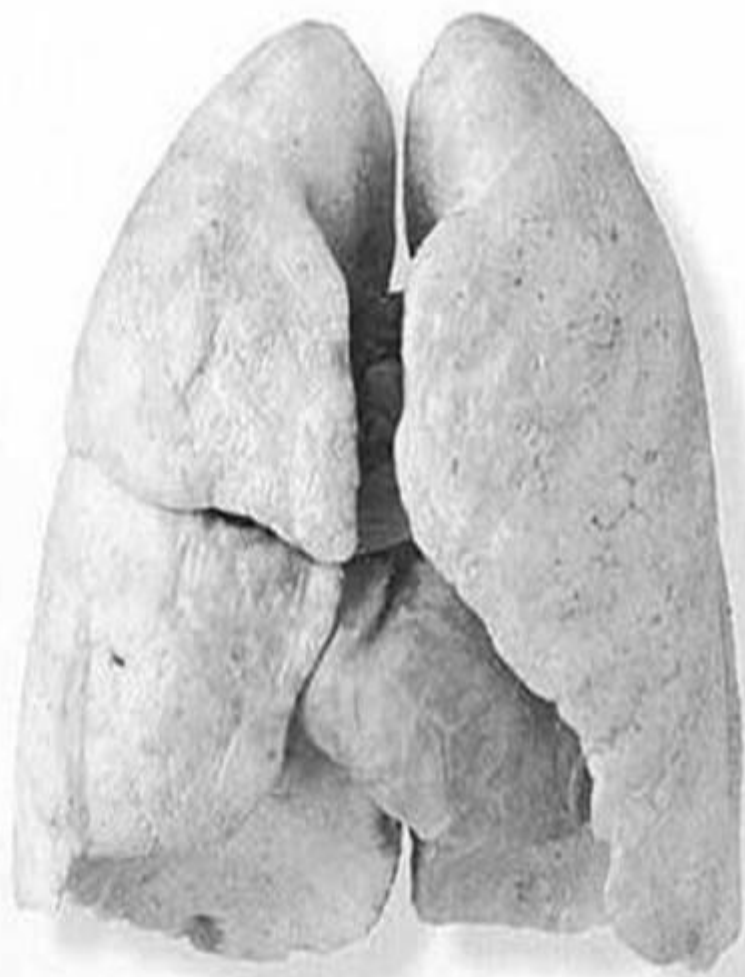
снижение
половой функции,
неполноценное потомство

гибель
почечных
клубочков,
отравление
продуктами
обмена





Курите-это круто!!!



Да конечно :)

Последствия наркомании

ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**