

“Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен, по крайней мере, отвечать одному требованию: быть здоровым.”



А.А. Леонов.



Здоровый образ жизни

Цели:

Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни, положительной мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.



Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению Всемирной
Организации Здравоохранения

**«Здоровье - это физическое, психическое и
социальное благополучие».**

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.



*Здоровье – состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия,
а не только отсутствие болезни
или физических дефектов.*

Здоровье
зависит:

на 20% - от
окружающей
среды,
на 20% - от
наследственных
факторов,
на 10% - от
медицинского
обслуживания,
на 50% - от
образа жизни.

ОТ ЧЕГО
ЗАВИСИТ
ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА

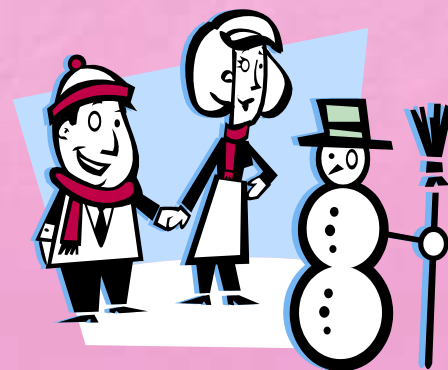
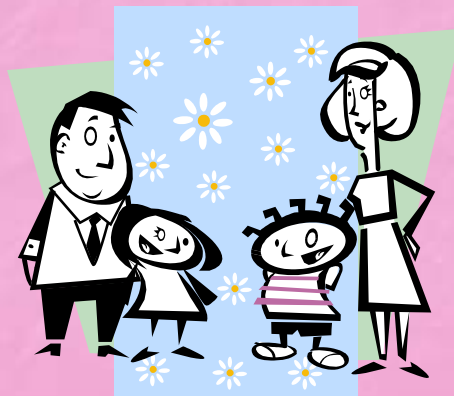


Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дорожке платим.

Максимальная продолжительность просмотра телепередач:

- для дошкольников и младших школьников – 1 час,
- для школьников среднего возраста – 1,5 часа,
- для старшего возраста - 2 часа.

Просмотр может быть не более 2-3 раз в неделю.



Здоровье сгубишь – новое не купишь



Слабееет тело
без дела.



- Ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

Кто курит табак, тот сам себе враг:

- Курение повышает риск того, что ребенок заболеет астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.
- Курение повышает риск того, что их ребенок начнет курить в юном возрасте.
- Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет



Все пороки от безделья

- Алкоголизм приводит к преждевременному старению всего организма.
- Алкоголизм вызывает постоянную тревогу и страх, депрессию .
- У 94% пьющих дети страдают психическими расстройствами или становятся алкоголиками



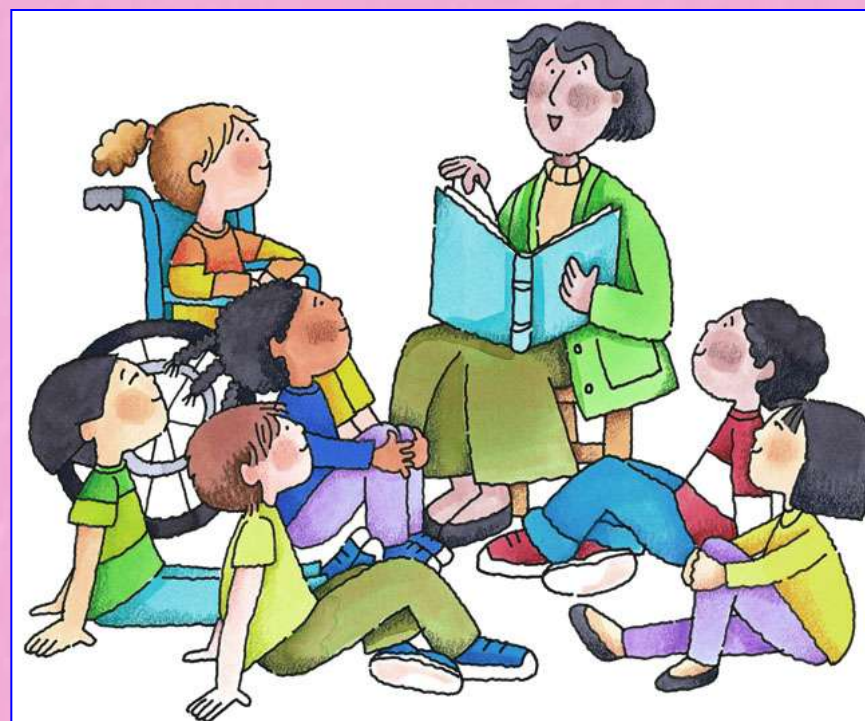
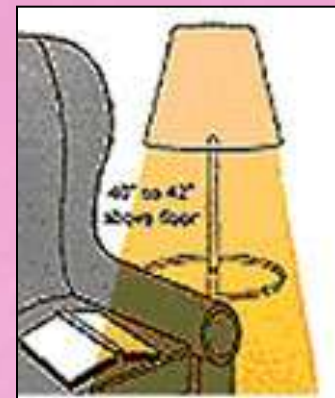


Соблюдай режим дня!



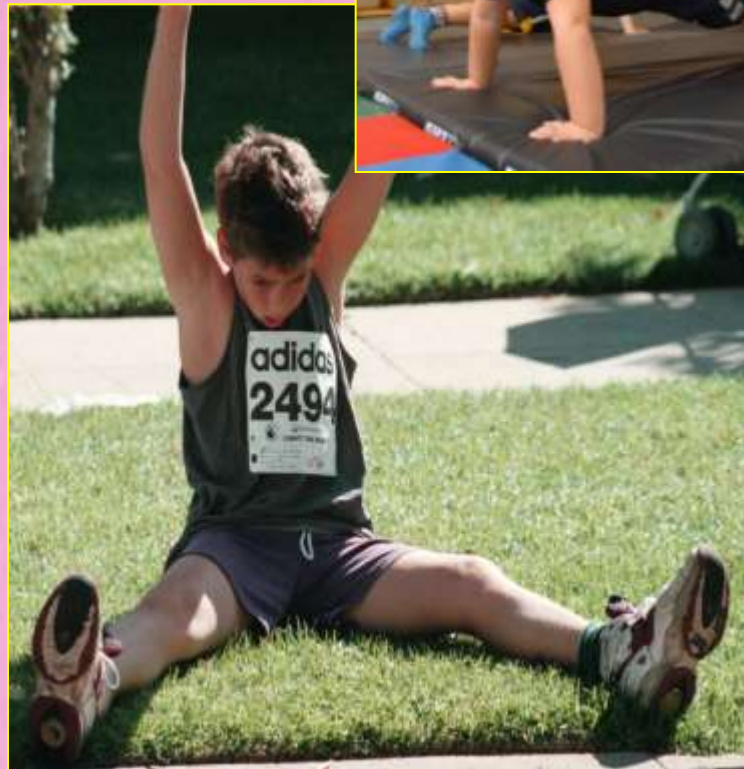
**Умывайся и чистиь зубы
утром и вечером.**

**Почаще убирай и
проветривай комнату.**



**Читай и пиши при
хорошем освещении.**

Закаляйся.



**Занимайся спортом
и делай зарядку.**

**Мой руки перед едой,
после улицы и
общения с животными.**



**Гуляй на улице
каждый день.**



**Купайся
каждый
вечер.**



**Следи за осанкой.
Держи спину ровно.**



**Ешь здоровую
пищу.**



**Ложись спать
вовремя.**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма

A collage of images showing children and adults engaged in various physical activities. In the center, a young girl with curly hair in pigtails, wearing a green leotard, is hula hooping with a pink hoop. To her left, a group of children are playing, with one boy in a white shirt and blue jeans being lifted by others. To her right, a young man in a blue and white striped shirt stands looking forward. In the bottom left, a person in a red shirt is stretching on the ground. In the bottom right, a person in a black leotard is lying on their back on the ground. The background is a mix of outdoor and indoor settings, suggesting a community or school event.

**Мы за здоровый
образ жизни!**