

**ЗА
ЗДОРОВОЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

◎ « Добыть и сохранить
здоровье может
только сам человек »
(Н.М.Амосов)

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!

Хорошее здоровье - один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

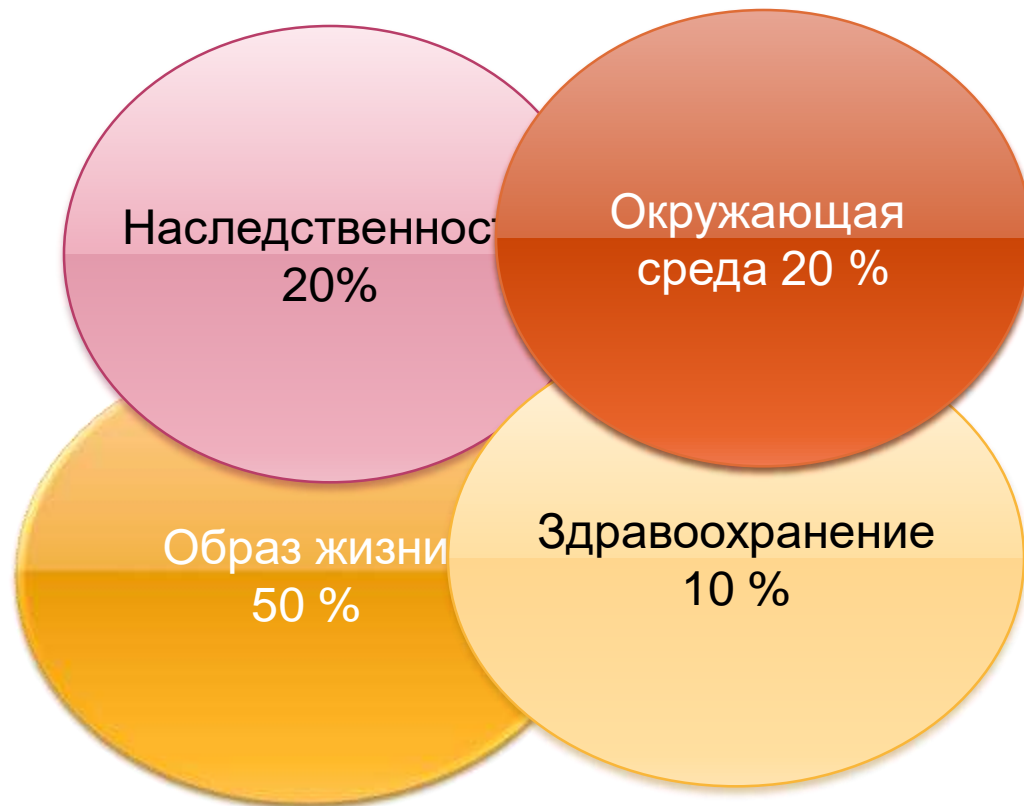
« ЗДОРОВЬЕ -

системное качество организма и психики человека, определяемое совокупностью физических и духовных качеств и свойств, которые являются основой долголетия и необходимым условием для осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой, дружной семьи, рождения и воспитания детей ».

Академик Д.В.Колесов

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

- По мнению ученых:

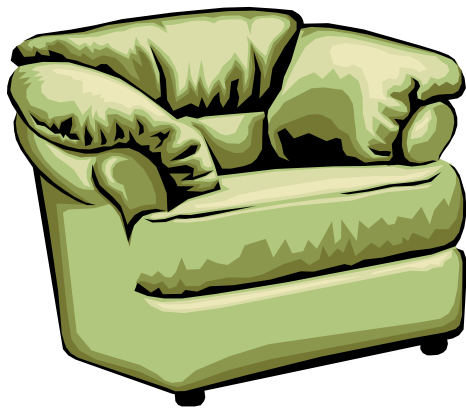


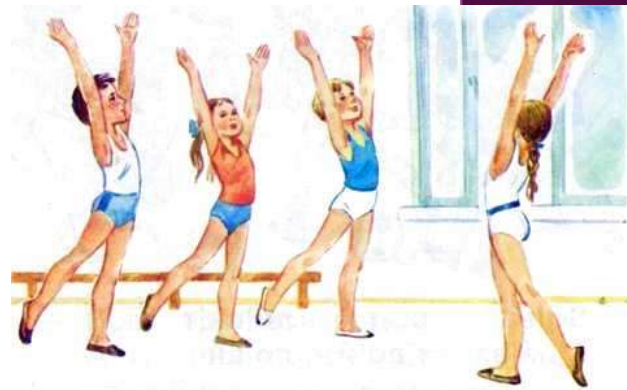
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -

это оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

ВЕЛИКИЙ ФИЛОСОФ АРИСТОТЕЛЬ

говорил: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».





**Движение- это жизнь.
Что не упражняется, то умирает.**





Прогулка на свежем воздухе



ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ ЗИМНИМ, БУДЕШЬ ЛОВКИМ, БУДЕШЬ СИЛЬНЫМ!

Долой слова недвижимые:

«СТОЯТЬ»,

«СИДЕТЬ»,

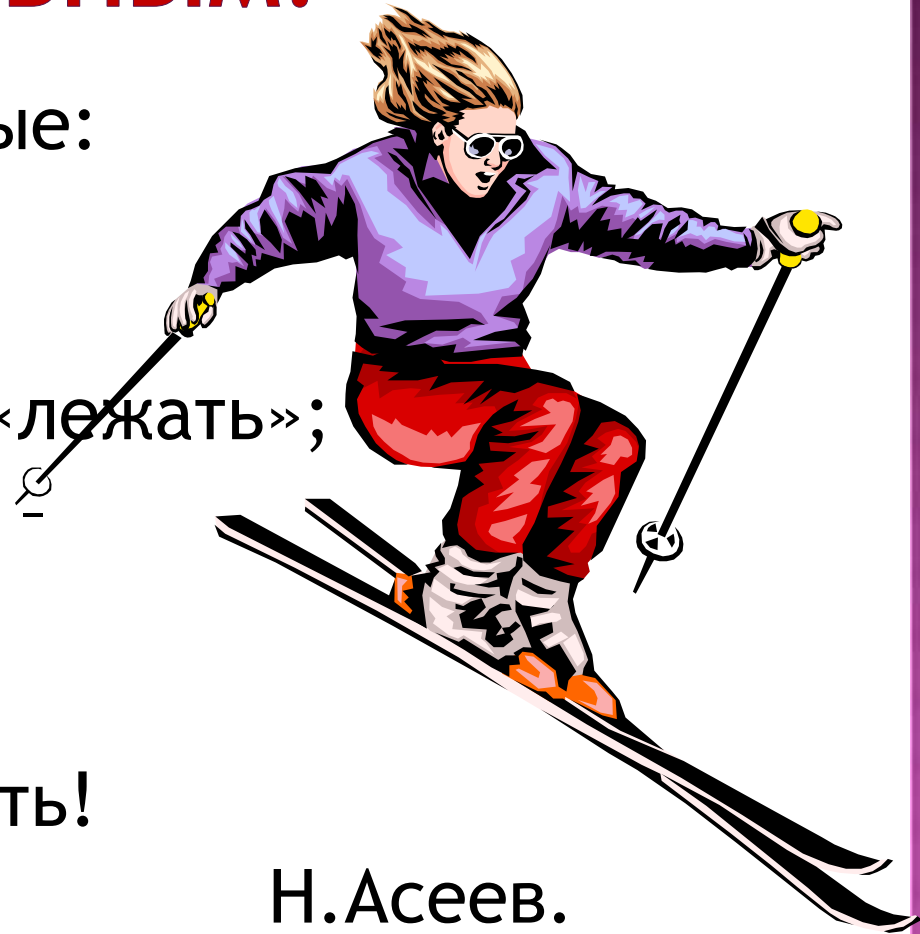
«ЛЕЖАТЬ»;

Идем на базы лыжные -

лететь,

кружить,

бежать!



Н.Асеев.

« ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ТЕЛА КУЕТСЯ В КУЗНИЦЕ НАШЕГО ЖЕЛУДКА »

М.Сервантес

Мы сокращаем свою жизнь своей
невоздержанностью, своей
беспорядочностью, своим
безобразным обращением с
собственным организмом.

И.П.Павлов

Состав продуктов питания

белки

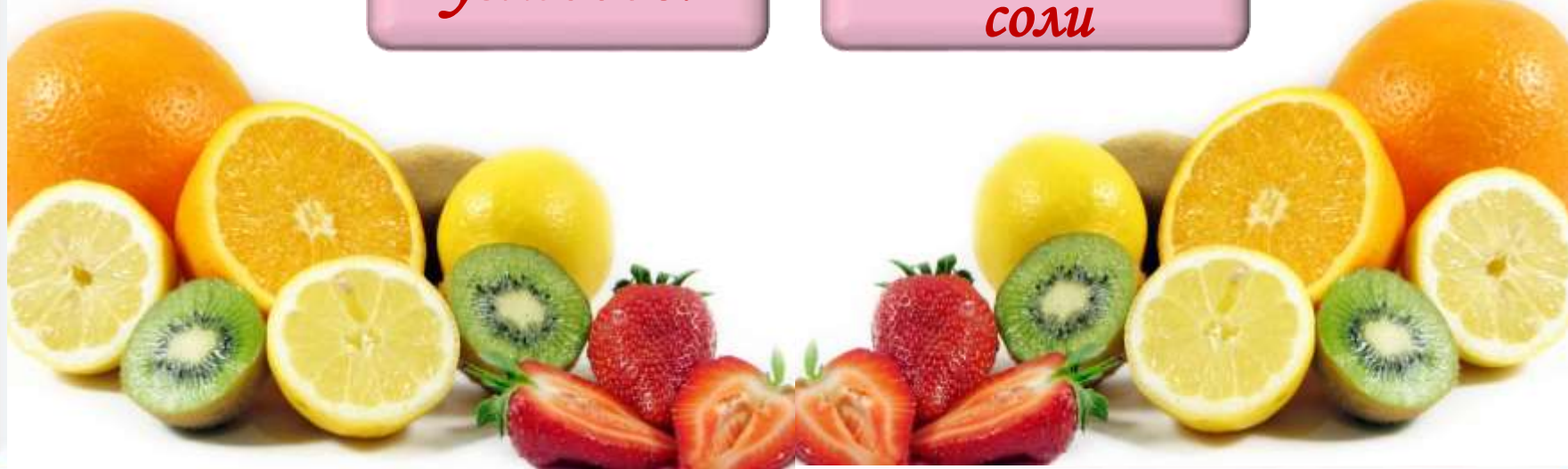
вода

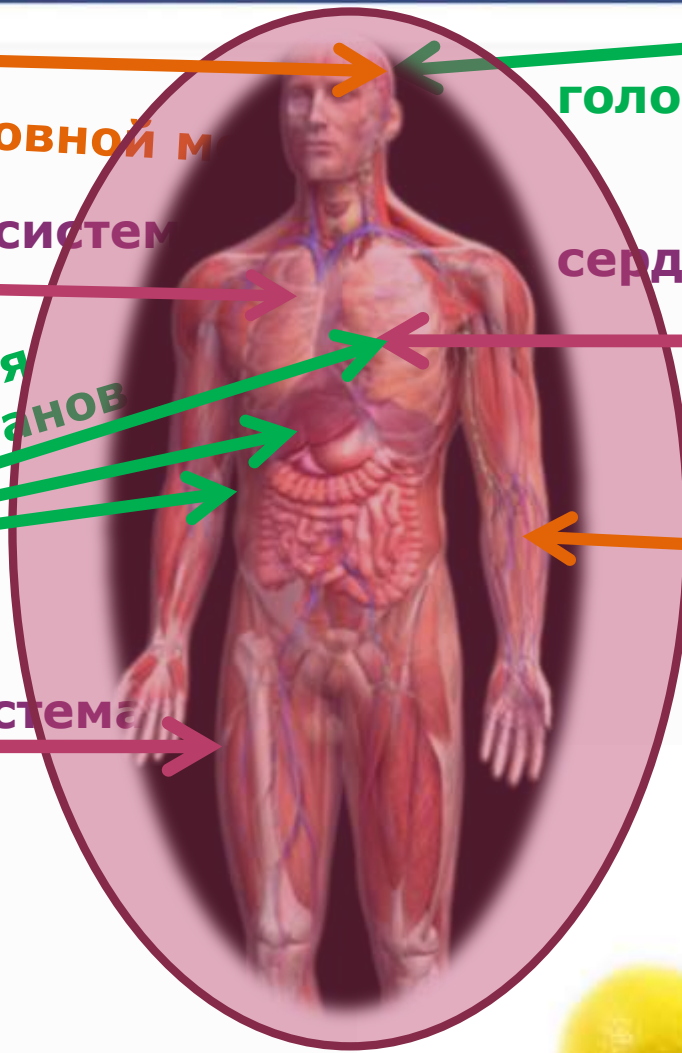
жиры

витамины

углеводы

минеральные
соли





ГОЛОВНОЙ М

ГОЛОВНОЙ МОЗГ




дыхательная система

сердечно – сосудистая система

прослойки для внутренних органов

кровеносная система

мышечная система

-  белки
-  углеводы
-  жиры



Принципы здорового питания

Умеренность



Режим питания



Разнообразие



Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- « Курение - это привычка, отвратительная для взора, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких ».

Король Джеймс Первый
1604г.

- « Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации »

О. Бальзак

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ СИГАРЕТА?

Толуол
Технический
растворитель



Мышьяк
Яды



**Стеариновая
кислота**
Воск для свечей



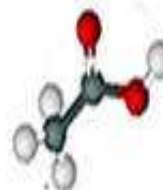
Метан



Никотин
Инсектицид.
Средство от насекомых



**Уксусная
кислота**



Бутан
Жидкость
для зажигалок



Краска
Входит в состав
бумаги



Угарный газ



Метанол
Ракетное топливо



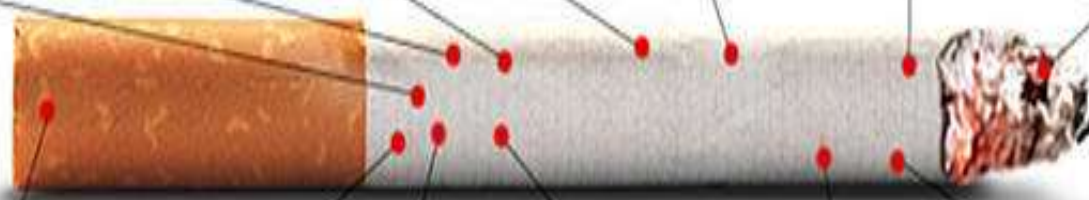
Аммиак
Туалетный
очиститель



Кадмий
Батареи



Гексамин
Жидкость для розжига



Состав табачного дыма и его действие на организм



**« АЛКОГОЛЬ - ВПОЛНЕ НАДЕЖНОЕ
СРЕДСТВО, КОГДА ТРЕБУЕТСЯ
ПОУБАВИТЬ УМА »**

(В. Данилевский)

...Алкоголь, в какие бы одежды он ни
рядился - водка, коньяк, вино, пиво,
- это есть яд, губительно
действующий на центральную
нервную систему, на головной мозг,
и это надо знать всем...

ВРЕД АЛКОГОЛЯ

разрушение
нервных клеток



жировое перерождение



цирроз печени

гастрит, язва, рак

снижение
половой функции,
неполноценное потомство

гибель
почечных
клубочков,
отравление
продуктами
обмена



Тяжелые последствия и вред пивного алкоголизма

- Гибель клеток головного мозга (которые, отмирая, попадают в кровь, отфильтровываются почками и выходят с мочой), нарушение функций спинного мозга, миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит, панкреатит, гастрит, невропатии, поражение зрительного и слухового анализаторов. Связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены.



«Мы - за здоровый образ жизни»

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



Спасибо за внимание!

