

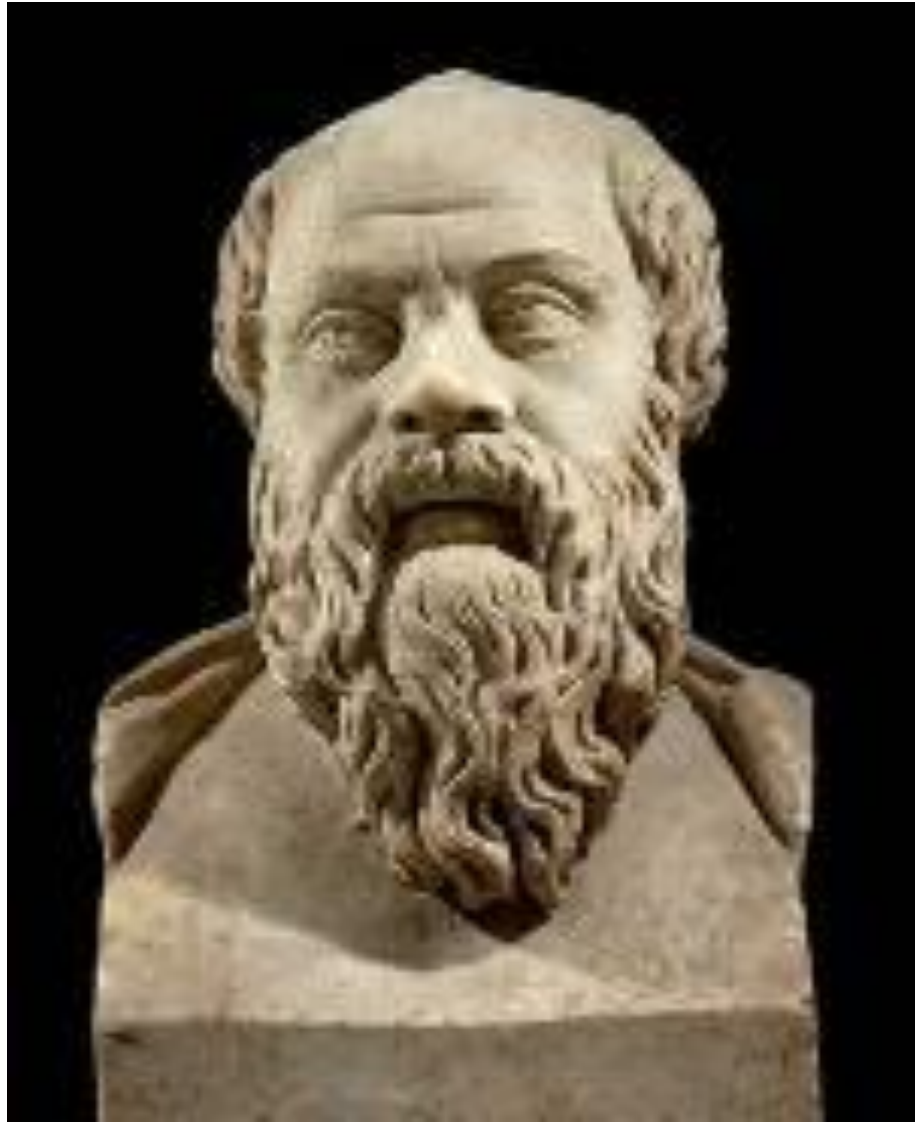


Формула
здоровья



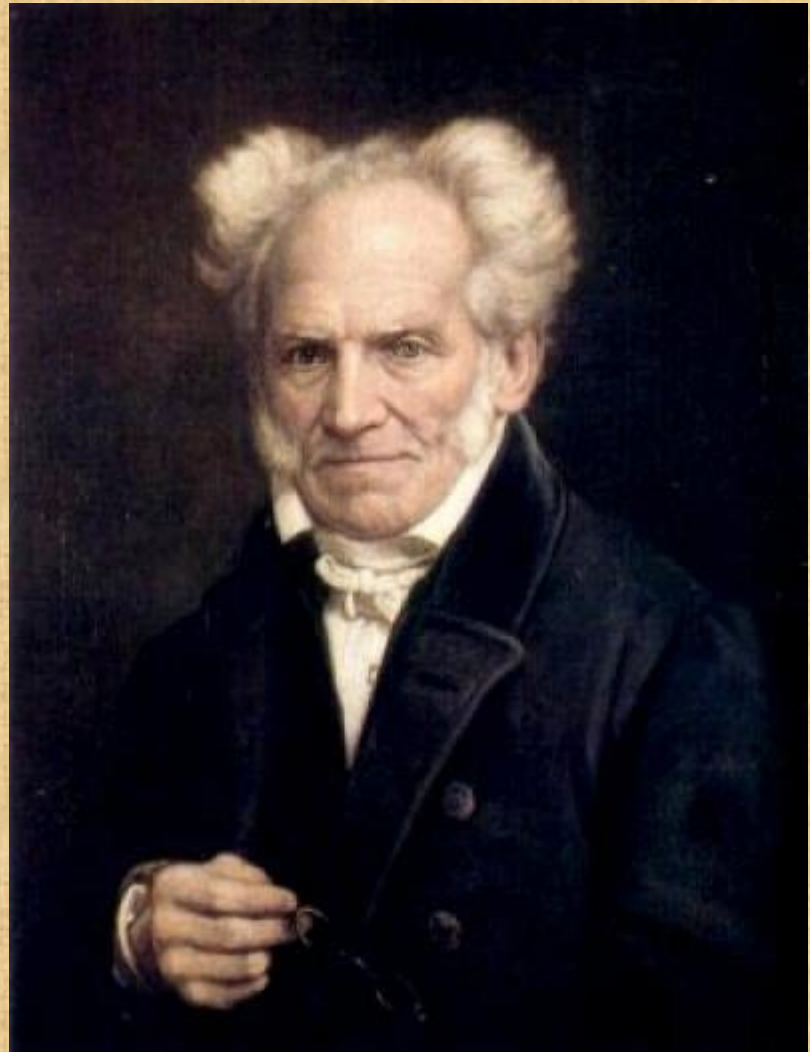
***«Здоровь
е не всё,
но всё без
здоровья
– ничто»***

Сократ



**«Вообще,
9/10 нашего
счастья
основано на
здоровье»**

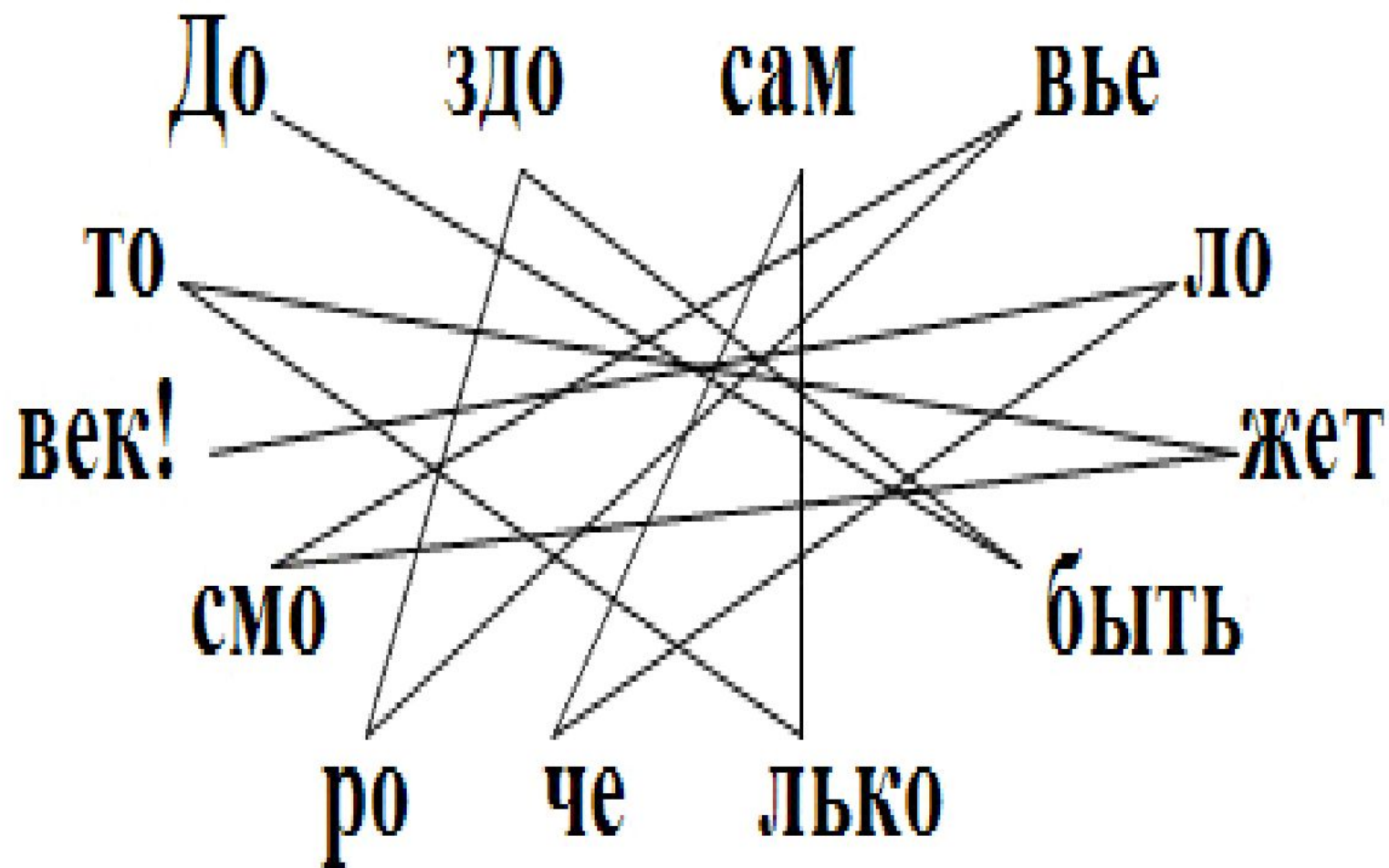
Артур Шопенгауэр



***Николай
Михайлов
ич
Амосов***

(Амосов Николай Михайлович [р. 6 (19). 12.1913], советский хирург, член-корреспондент АМН СССР (1961), заслуженный деятель науки УССР.)







Добыть
здоровье
сможет только
сам человек!

Какого человека можно

назвать

здоровым???



**Действительно, это человек,
который ведет:**

- - **активный образ жизни**
- - **отказ от вредных привычек**
- - **позитивное мышление**
- - **правильное питание**
- - **соблюдение режима дня**



Сегодня медики
утверждают: здоровье человека на
20% зависит от наследственности, на
20% от природы, на **10%** от
медицины. Остальные **50%** в
руках самого человека

TECT



**Какие факторы,
влияющие на
состояние здоровья
могут зависеть от
самого человека?**

КУРЕНИЕ



Алкогол ь



Агрессивн ое поведение



Пассивный образ жизни

**Акшлеь
Дыюкша
Неболиз асдцер
Саргтит
Акр егликх**

**Яарння мресть
Ваилднеетиось
Ракисе
Ыщормин**

**Задача №1 «Сердце
курильщика» Сердце нормально
тренированного человека бьется
с частотой 70 ударов в минуту.
Сердце курящего человека
вынуждено делать на 5-10 ударов
в минуту больше. Сколько
дополнительных ударов
приходится сделать сердцу**

Задача №2 . Человек выкуривает в день пачку сигарет по цене 15 рублей за пачку. Сколько денег в год тратит человек на свою вредную привычку?

– Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Потерять здоровье легко, а вернуть его очень и очень трудно. Заботу о нем нельзя полностью перекладывать на докторов. Необходимо потрудиться и самому. Не жди, что когда ты вырастешь, на тебя вдруг сами собой «свалятся с неба» красота, грация, сила, выносливость. Все это ты должен создавать своими усилиями, изо дня в день.



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ***