

# «Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»



**Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить!  
Есть правильно и спортом заниматься,  
И закалятся, и с зарядкою дружить.  
Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,  
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
Улыбкой победить любой укор.  
Здоровый образ жизни – это сила!  
Ведь без здоровья в жизни никуда.  
Давайте вместе будем сильны и красивы  
Тогда года нам будут не беда!**



**Я ЖЕЛАЮ**

**ТЕБЕ....**

**БЫТЬ**

**ЗДОРОВЫМ**

**«Деньги потерял - ничего не  
потерял,  
время потерял - много потерял,  
здоровье потерял - всё  
потерял!»**



**ЗДОРОВЬЕ** - это самое дорогое,  
самый драгоценный дар,  
который получил человек  
от природы.



*Мы едим для того,  
чтобы жить, а не  
живем, чтобы есть.*



# 15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



**ГРЕЙПФРУТ**



**ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ**



**ЙОГУРТ**



**МИНДАЛЬ**



**КОФЕ**



**ИНДЕЙКА**



**ЯБЛОКО**



**ШПИНАТ**



**ФАСОЛЬ**



**ХАЛАПЕНЬО**



**БРОККОЛИ**



**КАРРИ**



**КОРИЦА**



**СОЕВОЕ  
МОЛОКО**



**ОВСЯНКА**

# «НАЙДИ ЛИШНЕЕ СЛОВО»

Творог, каша, чипсы, овощи.

Растительное масло, рыба,  
фрукты, кетчуп

Лимон, орешки, творог, сыр.

Д

**ВЫВОД:**

---

**□ чтобы быть  
здоровым нужно  
правильно питаться.**

# «ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ»



# ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

Делай утром зарядку

Бегай

Катайся на лыжах, коньках

Танцуй

Занимайся аэробикой

Играй в футбол

Играй в хоккей

Гуляй, ходи пешком

**Двигайся!**



# **ВЫВОД:**

---

**Чтобы быть здоровым  
нужно больше двигаться.**



---

**Если будешь, ты  
стремится**

**Распорядок выполнять.**

**Будешь, лучше ты  
учится,**

**Лучше будешь  
отдыхать.**

# «СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ»

- ▣ Режим дня – распорядок дел, действий



# **ВЫВОД:**

---

**Чтобы быть здоровым  
нужно соблюдать режим  
дня.**



Чтобы ни один  
микроб  
Не попал случайно в  
рот,  
Руки мыть перед



- Мыть руки перед ...;
- - правильно ухаживать за....., ЧИСТИТЬ....., зубную щетку менять..... ;
- - не реже одного раза в неделю..... ;
- - ухаживать .. ..... И .....;
- ..... необходимо один раз в неделю подстригать ножницами;
- ..... необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы.....;
- - содержать в чистоте..... И .....,
- - помещение, в котором живешь, ежедневно делать.....

**(едой, зубами, зубы два раза в день, раз в 3 -4 месяца, мыться горячей водой, за ногтями и волосами, ногти, волосы, с шампунем, одежду и обувь, влажную уборку)**

# ЛИЧНЫЕ

# ДЛЯ СЕМЬИ



Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

# ВЫВОД:

Соблюдая правила личной гигиены, мы сохраним здоровье на долгие годы



# «ПРИВЫЧКА

---

»

Вредные и полезные  
привычки

# **Интернет-зависимость (компьютерная зависимость)**

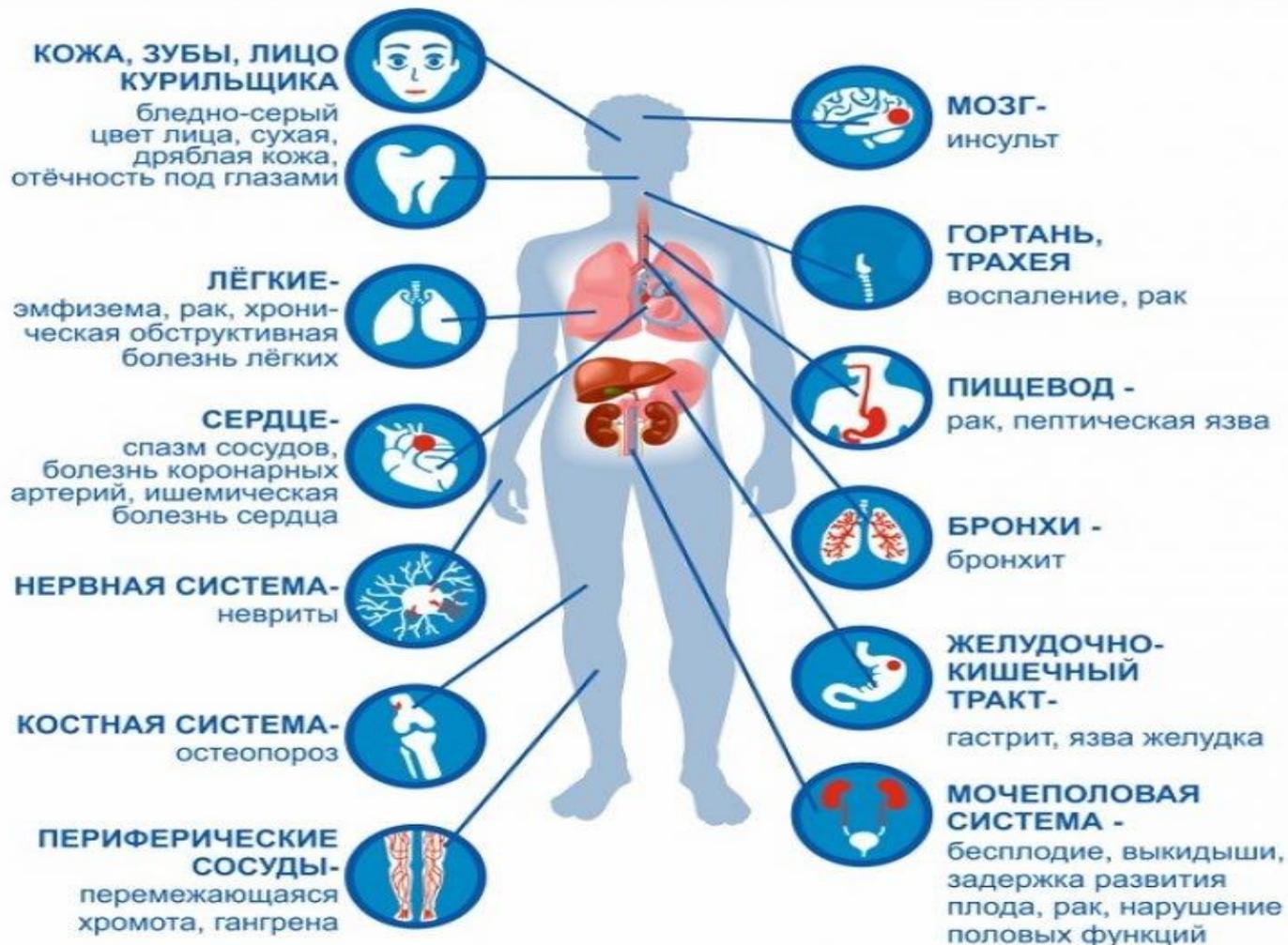
**30 минут работы на компьютере,  
перерыв не мене 30 минут.**

**Смотреть телевизор, не более 2 часов.**



# Вредная привычка - курение

## ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



# ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА - АЛКОГОЛИЗМ

## Влияние алкоголя на организм:

### Мозг:

- ✓ Разрушение нервных клеток
- ✓ Инсульт

### Печень:

- ✓ Токсический гепатит
- ✓ Цирроз
- ✓ Печеночная кома и смерть

### Репродуктивная система:

- ✓ Снижение половой функции
- ✓ Неполющенное потомство
- ✓ Бесплодие

### Сердце:

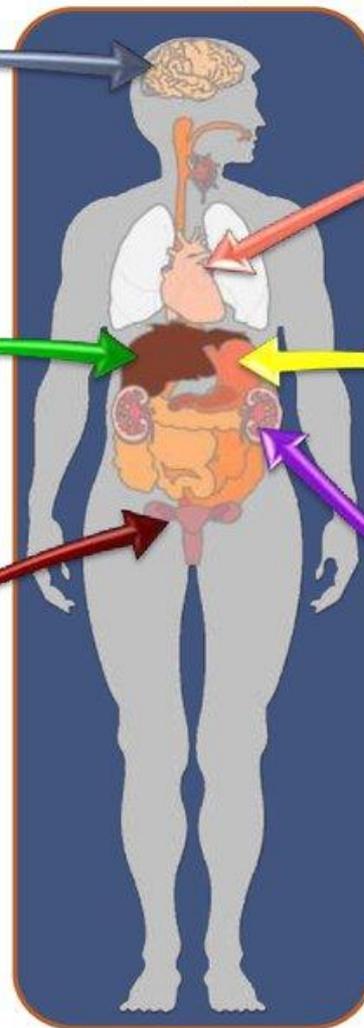
- ✓ Аритмия
- ✓ Сердечная недостаточность
- ✓ Жировое перерождение

### Желудок:

- ✓ Гастрит
- ✓ Язва
- ✓ Рак

### Почки:

- ✓ Гибель почечных клубочков
- ✓ Отравление продуктами обмена



# ВЛИЯНИЕ НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ

## Воздействие наркотиков на организм человека:



- поражает все органы тела человека;
- разрушает иммунную систему;
- вызывает психические расстройства и полную деградацию личности;
- крайнее истощение организма;
- упадок физических сил;
- самая распространенная болезнь среди наркоманов - гепатит; СПИД.

# ВЫВОД:

---

**Не заводи вредных привычек! Веди здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье.**



**Будь  
здоров ...!**