

# «Здоровый образ жизни»

2024 год

***“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

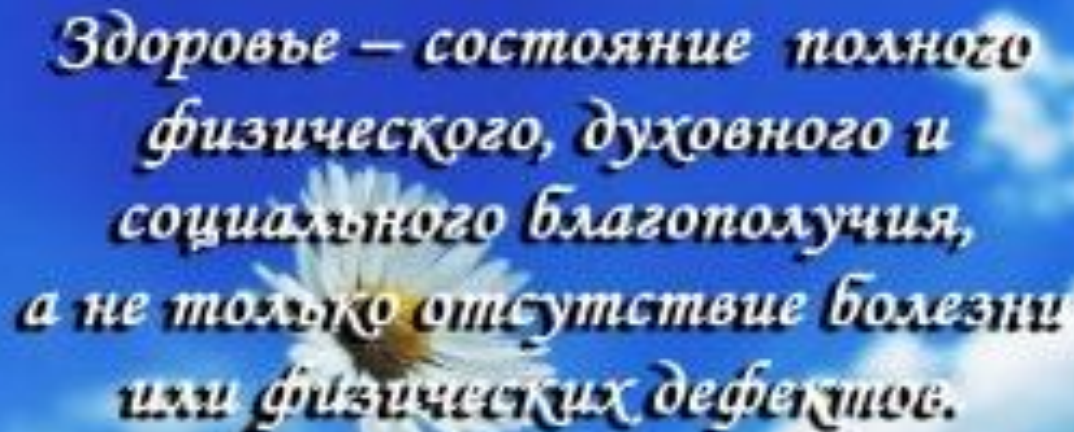


# Береги здоровье смолоду

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



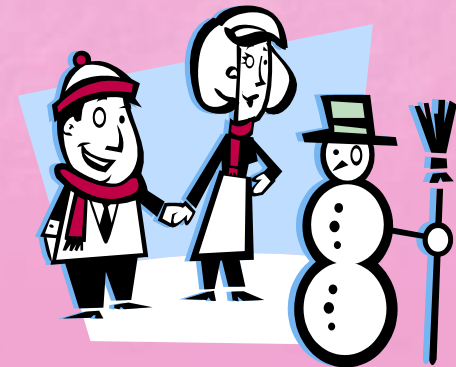
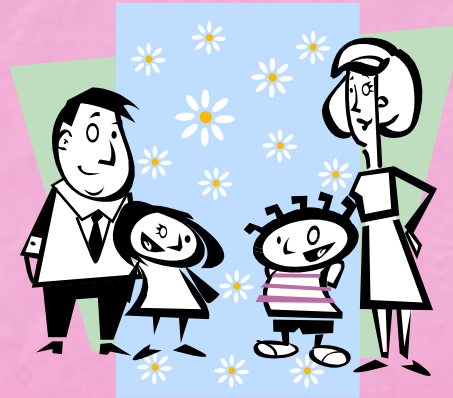
# Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дорожке платим.

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



- Ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

Слабее тело  
без дела.



# Кто курит табак, тот сам себе враг:

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



# Все пороки от безделья

- У женщин алкоголизм приобретает хроническую форму намного быстрее, чем у мужчин.
- Алкоголизм приводит к преждевременному старению всего организма.
- Алкоголизм вызывает постоянную тревогу и страх, депрессию .
- У 94% пьющих родителей дети страдают психическими расстройствами или становятся алкоголиками



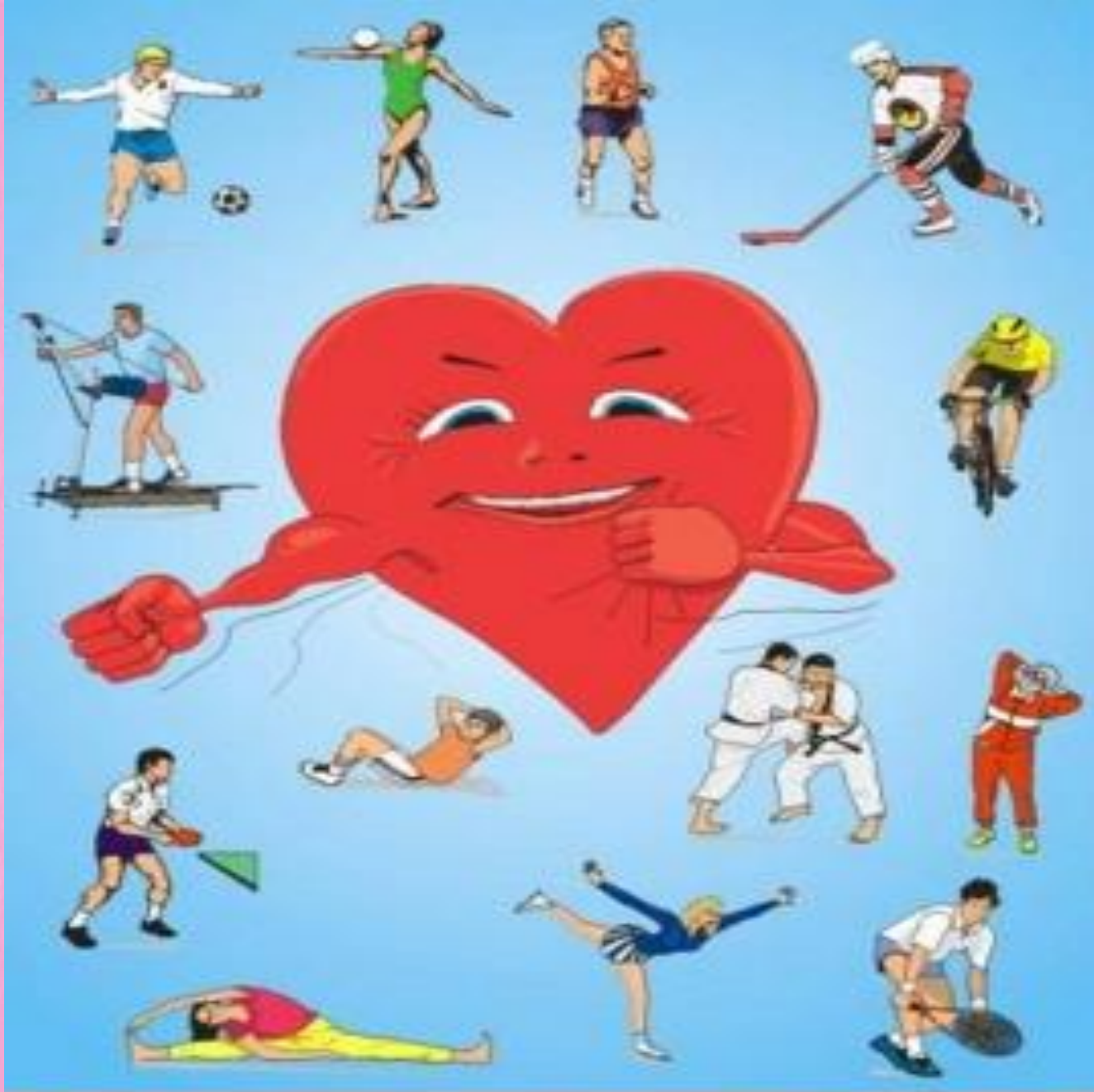
# Наркомания – болезнь 21 века

- С момента возникновения наркозависимости человек проживает не более 3-4 лет.
- В нашей стране около 7 млн. наркоманов





**ЗАПОМНИ!**



**СПОРТ - ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ**



**Закаляйся.**



**Занимайся спортом  
и делай зарядку.**

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



**Гуляй на улице  
каждый день.**



**Ешь здоровую пищу.**



**Занимайся на  
компьютере и  
смотри телевизор  
полчаса в день.**



**Ложись спать  
вовремя.**

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика  
СПИД

Полноценное  
питание

Пребывание на  
свежем воздухе

Профилактика  
П А В

Психологический  
микроклимат семьи

Гигиенические  
условия

Двигательная  
активность

Рациональный  
режим

Профилактика  
курения

Профилактика  
алкоголизма



**Мы за здоровый  
образ жизни!**