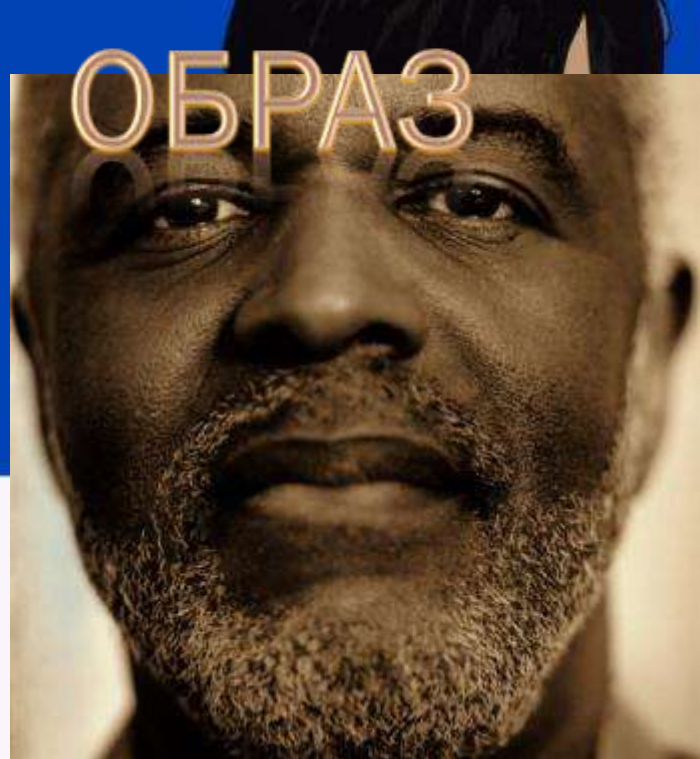


ЗА ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ



МЫ



ЖИЗНИ

Кроха – сын пришёл к отцу
И спросила кроха :
« Если я курить начну-
Это очень плохо ?»
Видимо врасплох застал
Сын отца вопросом
Папа быстро с кресла встал,
Бросил папиросу.
И сказал отец тогда,
Глядя сыну в очи:
«Да, сынок, курить табак,
Это плохо очень.»
Сын, услышав сей ответ,
Снова вопрошает:
«Ты ведь куришь много лет
И не умираешь?»
Закурил я с юных лет,
Чтоб казаться взрослым,
Ну, а стал от сигарет
Меньше нормы ростом.
Я уже не побегу
За тобой в припрыжку,
Бегать быстро не могу,
Мучает одышка.
Сердце, лёгкие больны,
В этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил
За своё куренье.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?



Никотин- опасный яд
Сердце поражает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает,
Я бросал курить раз 5
Может быть и боле,
Да беда, курю опять-
Не хватает воли.»
«Ты мой папа , я- твой сын,
Справимся с бедою.
Ты бросал курить один,
А теперь нас двое.
Я и мама не хотим
Мы курить пассивно
К нам ведь тоже никотин
Попадает с дымом.
семейный наш бюджет
Станет побогаче.
Купим мне велосипед,
Чтоб гонял на даче.»
«Ну и кроха! Вот так сын-
Хитрован ужасный.
Все проблемы враз решил,
Ладно. Я согласный.
Но условия скорей
Тоже выдвигаю -
Ты и пробовать не смей.
А я курить бросаю.»

Факты

Из каждых **100 человек**, умерших от рака, **90 курили**.

Из каждых **100 человек**, умерших от хронических заболеваний лёгких, **75 курили**.

Из каждых **100 человек**, умерших от ишемической болезни сердца, **25 курили**.

Если человек **начал курить в 15 лет**, продолжительность его жизни **уменьшается более чем на 8 лет**.

Начавшие курить **до 15 лет**, в 5 раз **чаще умирают от рака**, чем те, кто начал курить **после 25 лет**.



Валеология-наука о здоровом образе жизни

Что же влияет на здоровье?

- образ жизни – 50 %
- окружающая среда – 20 %;
- медицинское обслуживание – 10 %;
- наследственность – 20%.

**50 % говорит о том, что многое
зависит от самих себя**

Правила здорового образа жизни

1. Правильное питание

2. Полноценный сон

**3. Активная деятельность
и активный отдых**

4. «Нет!» - вредным привычкам

Правила здорового питания

- **Пища должна быть разнообразной**
- **(растительной и животной)**

- **Поддерживайте нормальный вес**

- **Ешьте продукты с низким содержанием жиров,**
- **обязательно употребляйте растительное масло**

- **Ешьте больше фруктов и овощей**

- **Употребляйте меньше сахара и соли**

- **Соблюдайте режим питания:**
(завтрак, обед, ужин)

Полноценный сон



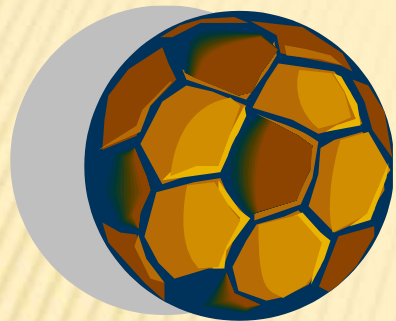
Нехватка сна влияет на продолжительность жизни; приводит к сердечным заболеваниям, повышенному давлению, диабету, повышенному холестерину и ожирению.

Активная деятельность и активный отдых

Статистика:

- Сидячий образ – одна из десяти причин смерти и инвалидности во всём мире
- Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год
- Менее 30 % молодежи ведет активный образ жизни

Физическая активность



Физическая культура

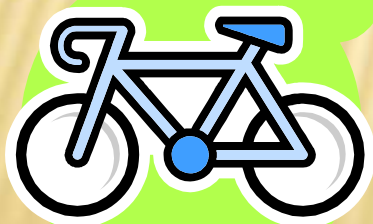
Спорт

Подвижные игры

Утренняя зарядка

Туризм и пешие прогулки

Физический труд



«НЕТ!» - вредным привычкам

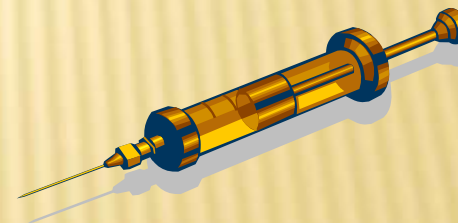
-Длительной работе
на компьютере



-Алкоголю



-Наркотикам



-Курению



ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ



МЫ



ЖИЗНИ