

Отказ от вредных привычек



Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу.

Курение ведет к никотиновой зависимости. От воздействия табачного дыма страдают:

- Легочная система
- Органы пищеварения
- Сердечно-сосудистая система

Признаки отравления никотином

- Горечь во рту
- Кашель и головокружение
- Тошнота
- Слабость и недомогание
- Бледность лица

Алкоголь, его влияние на организм:

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени (разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма
- Признаки отравления алкоголем
- Головокружение, тошнота и рвота
- Уменьшение сердечных сокращений, снижение артериального давления
- Возбужденное или депрессивное состояние.



ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



ЗА ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ!

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ
(КОРРЕКЦИОННОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
VIII ВИДА № 57 (МБСКОУ № 57)

Социальный педагог:
Белькова Наталья Витальевна
2254231

Здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни – это тот, единственно возможный образ жизни, который позволяет нам себя хорошо чувствовать, живя в большом городе, с его неблагоприятной экологией и неизбежными стрессовыми ситуациями.

Здоровый образ жизни – это то, что позволяет нам, дожить до глубокой старости и, при этом, сохранить активность и крепкое здоровье. Да, именно так. В нашем организме заложен огромный запас прочности! Но, если к своему здоровью относиться пренебрежительно, этот запас может быстро иссякнуть.

Здоровый образ жизни это:

- здоровое питание, с большим количеством клетчатки, природных витаминов и минералов (по возможности только натуральные продукты: злаковые и бобовые культуры, разнообразные овощи и фрукты, свежая зелень);
- достаточная физическая активность и физические нагрузки (обязательные прогулки пешком и утренняя гимнастика);
- полный отказ от вредных привычек

Правильное питание



Здоровое питание

– это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. А также умеренность, четырехразовый приём пищи, разнообразие, биологическая полноценность.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Спорт



СПОРТ ЭТО ЖИЗНЬ
ЗАНИМАЙСЯ ИМ

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём.

