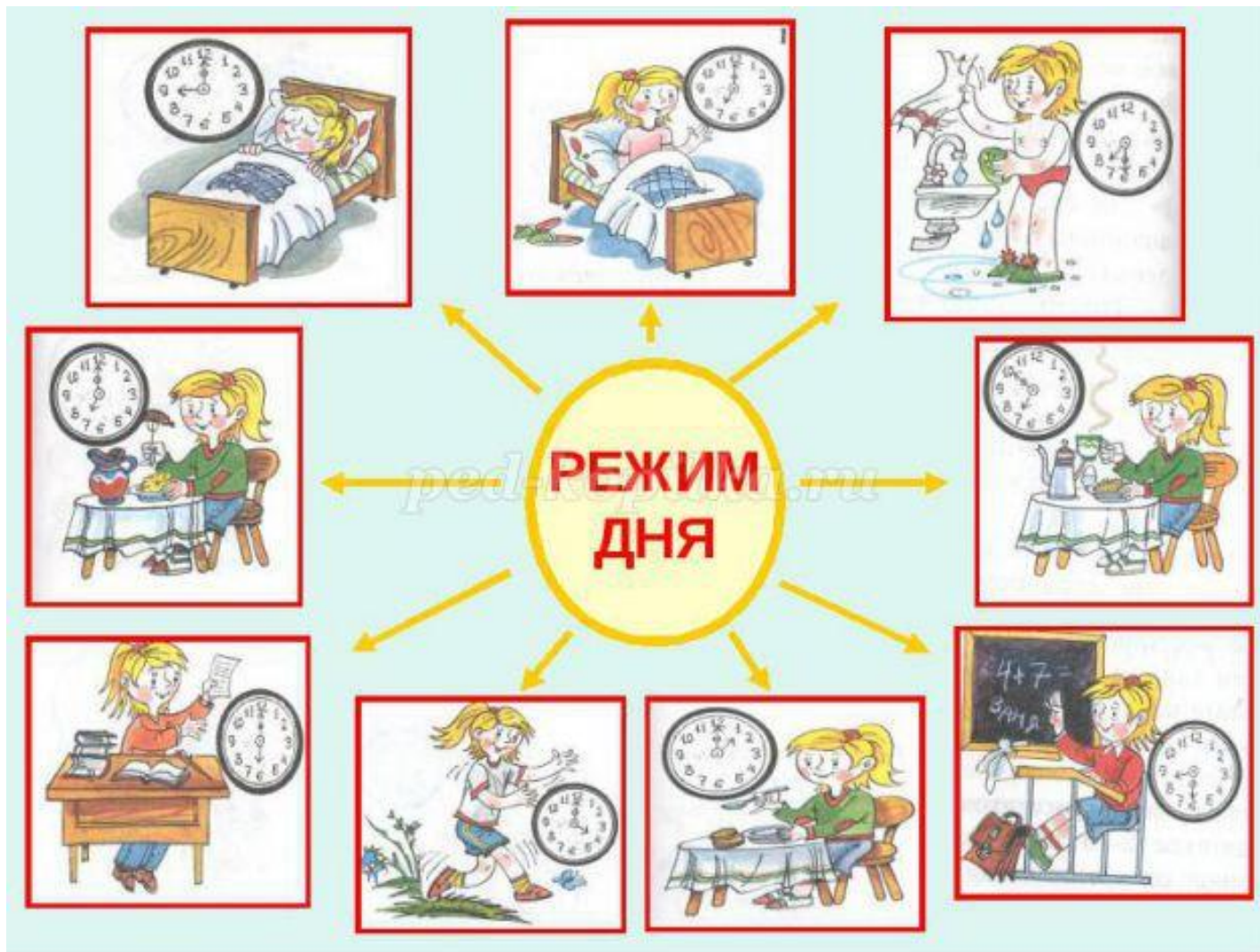


Здоровый образ жизни и вредные привычки

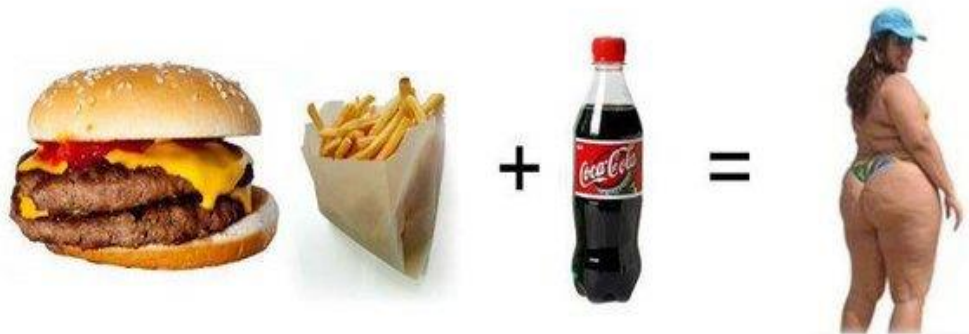
Основные компоненты здорового образа жизни



1.Режим дня



2. Правильное питание



3. Занятие спортом и физкультурой



4. Правила личной гигиены

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.

2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.

3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.

5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.

6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.

7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.

8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.

9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.



5. Закаливание



6.Отдых и сон



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА

1. Алкоголь



- Алкоголь - наркотический яд, действующий на клетки головного мозга, парализуя их.
- Алкоголь снижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.
- 100 грамм водки губят 7,5 тысяч активно работающих клеток головного мозга.
- Губит людей не пиво. Губит людей...что? В настоящее время 60% детей, страдающих комплексом неполноценности - следствие нетрезвого образа жизни. В настоящее время 60% детей, страдающих комплексом неполноценности - следствие нетрезвого образа жизни.



2. Курение



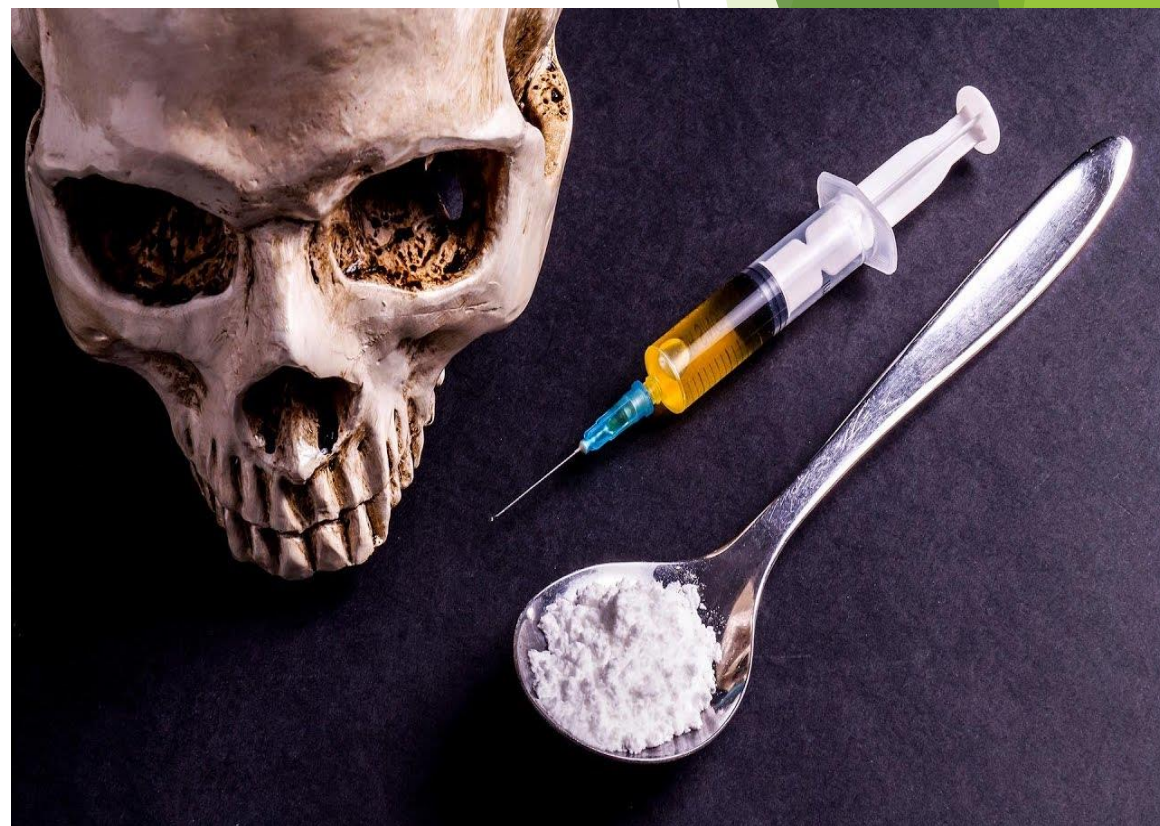
- Курение табака - это вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Одна из форм токсикомании.
- Никотин - яд, воздействующий на нервную систему и угнетающий её, вызывающий сужение сосудов, канцероген. канцероген.
- Табачные яды поражают всю дыхательную систему.
- Оксиды азота, муравьиная и уксусная кислоты повреждают слизистые рта и верхних дыхательных путей.
- Курящая беременная женщина обрекает своего ребенка на кислородное голодание, малокровие, слабоумие, уродства, отнимает у него будущее. Курящая беременная женщина обрекает своего ребенка на кислородное голодание, малокровие, слабоумие, уродства, отнимает у него будущее.



3. Токсикомания и наркомания



- Наркомания - это тяжелое заболевание, вызывающее зависимость от наркотиков и приобретенное пристрастие к ним.
- Наркотик - химическое вещество синтетического или растительного происхождения.
- Токсикомания - заболевание, характеризующееся пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков. Токсикоманы добиваются опьянения.





*Здоровье — бесценный дар,
данный человеку, но не навечно!
Поэтому его нужно беречь и
укреплять!*

И.П. Павлов