

З - зарядка , **Д** - диета, **О** - отдых, **Р** - режим дня, **О** - овощи, **В** - витамины, **Ь** - ..., **Е** - еда



Здравствуйте.

Много-много лет назад и сейчас при встрече культурные люди обычно говорили и говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье человека в

большей степени зависит от него самого, а для этого нужно быть не только физически активными, большую часть времени находиться на свежем воздухе, умеренно и правильно питаться, но и быть культурными, добрыми, отзывчивыми, внимательными по отношению к другим людям. Ведь не только неправильное питание сокращает нашу жизнь, но и неправильное поведение. Научкой доказано, что добрые люди живут гораздо дольше, чем злые. А также очень плохое влияние на здоровье человека оказывает употребление наркотиков, алкоголя, никотина.

Если мы будем вести здоровый образ жизни и при этом относиться к людям так, как хотим, чтобы люди относились к нам, то проживем долгую и счастливую жизнь. А быть культурным и здоровым всегда современно.

Китайская пословица гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».



тест «Моё здоровье»

«Да», «нет» - так вы отвечаете на вопросы.

У меня часто болит голова.
У меня часто бывает насморк.
У меня больные зубы.
Иногда у меня болит ухо.
У меня часто болит горло.
Каждый год я болею гриппом.
Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.
Ко мне легко «прилипают» всякие болезни.

Если на большинство вопросов вы ответили «нет» - ваше здоровье в порядке. Вы соблюдаете правила здорового образа жизни.



Если на большинство вопросов вы ответили «да» - вам надо позаботиться о своём здоровье.

Помогает нам всегда - солнце, воздух и вода.



Режим дня школьника – основа здоровья. Соблюдать его очень важно еще и потому, чтобы с детства приучиться все делать вовремя, везде успевать и не уставать.

7.00 – Знай, дружок, что в 7 утра хватит спать, вставать пора.

7.15 – А проснувшись, не лежи, зарядку сделай, постель застели.

7.30 – Вот и завтракать пора: каша ждет тебя с утра.

8.00 – Как поел, портфель бери, в школу с радостью иди.

8.30 – 14.00 – В школе слушай все внимательно, будь прилежным и старательным.

14.15-14.30 – По дороге домой не спеши, держись правой стороны.

15.00-17.00 – После школы погуляй, про обед не забывай.

17.00-19.00 – Пришло время постараться за уроки приниматься. Об одном не забывай: в промежутках отдыхай.

19.00-20.00 – Дома маме помоги и немного отдохни.

20.00-21.00 – Теперь можно погулять, можно книжку почитать, телевизор посмотреть, или с мамой посидеть.

21.30 – Знай, спокойный, крепкий сон тебе очень нужен он.

Всем запомнить нужно!

Кто с режимом дружит,
никогда не тужит!

Помни твердо, что режим
людям всем необходим!

Так говорят все наркоманы:
«нужно только вовремя бросить».
И никому этого ещё не удавалось.



Наркомания в России ежегодно
уносит 30 000 жизней.
БЕРЕГИ СЕБЯ.



ПОМНИ!

**Лучший способ не попасть
в зависимость от наркотиков -
никогда их не пробовать!**

Эти простые приемы помогут тебе
ОТКАЗАТЬСЯ!

Давление	Тактика отказа
Хочешь попробовать?	Вежливо отказаться
Почему не хочешь?	Придумать причину (сдаю анализы)
Давай попробуем!	Сменить тему
Если бы ты был крутым, ты бы попробовал!	Надавить со своей стороны (а если бы ты был крутым...)
Вам предлагают наркотик	Не проявлять интереса, пройти мимо
Места, где возможно давление	Избегать таких мест и ситуаций
Если приходится посещать такие места	Идти вместе с тем, кто не употребляет наркотики

**74% подростков СТАНОВЯТСЯ НАРКОМАНАМИ сразу после
ПЕРВОГО употребления психотропных веществ. НЕ ПРОБУЙ!**

- ! Физическое привыкание к наркотику у взрослого может развиваться долго, а у ребёнка - в считанные недели.
- ! 25% закуривших в детском возрасте сохраняют эту привычку и 20 лет спустя. А от 85% до 95% наркозависимых - страстные курильщики.
- ! Молодые люди врут, что «слайс» - не наркотик, и что это легальная продукция, к которой нет привыкания. Это неправда! Он в десятки раз токсичнее наркотиков растительного происхождения и амфетаминового ряда.
- ! В 1,8 раза стало больше смертельных отравлений наркотическими средствами и психотропными веществами.
- ! На 68% увеличилось количество лиц, совершивших преступления в состоянии наркотического опьянения.

**Я ВЫБИРАЮ
ЖИЗНЬ!**



НАРКОТИКИ - это уже не круто.

**Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



З ДОРОВЬЕ ЭТО
ЗДОРОВО!



6