

О здоровье

- ▶ **Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.**

И. Брахман

- ▶ **Здоровье - не всё, но всё без здоровья – ничто.**

Сократ

- ▶ **Здоровье подорвать – себя обворовать.**

поговорка

- ▶ **Человек, сотвори самого себя.**

Конфуций

- ▶ **Чтобы продлить жизнь, надо её не укорачивать.**

народная мудрость



Источник:

<http://rpp.nashaucheba.ru/docs/index-74935.html>



ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного»

Свердловская обл., г. Лесной
ул.Белинского, дом 34
Телефоны:(34342)4-88-54
(34342)4-66-69
(34342)4-29-78

«Школа № 1 города Лесного»

**Здоровье
подорвать – себя
обворовать.**



Родителям на заметку



Формула здоровья

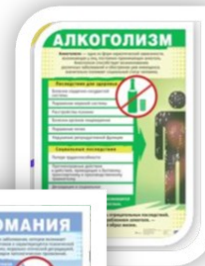
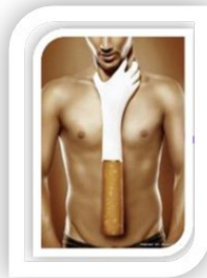
- ▶ Соблюдай чистоту.
- ▶ Сочетай труд и отдых.
- ▶ Больше двигайся.
- ▶ Правильно питайся.



Факторы, влияющие на здоровье

Вредные привычки:

- Алкоголь.
- Наркотики.
- Курение.



Пути решения этих проблем

- Нет курению
- Нет алкогольным напиткам
- Нет наркотикам
- Увеличение физической активности
- Рациональное питание
- Запрет рекламы
- Занятия по интересам

Знаете ли Вы, что...

- Смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы среди курящих в 4 раза выше.
- Длительность жизни человека, выкуривающего пачку и более сигарет за один день, уменьшается на 7 лет.
- 50% курильщиков в развитых странах умрут от болезней, вызванных курением.
- У того, кто начал курить в возрасте 15 лет, риск смертности от рака лёгкого увеличивается по сравнению с теми, кто начал курить после 25 лет.

