

Круглый

стол

Трезв,

красив,

молод,

здоров!

Обсудим:

- Здоровье
- Трезвость-норма жизни
- Молодость
- Красоту

Факторы здоровья

- СПОРТ
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- СВЕЖИЙ ВОЗДУХ
- ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- РЕЖИМ ДНЯ
- ЗАКАЛИВАНИЕ

Здоровый человек!

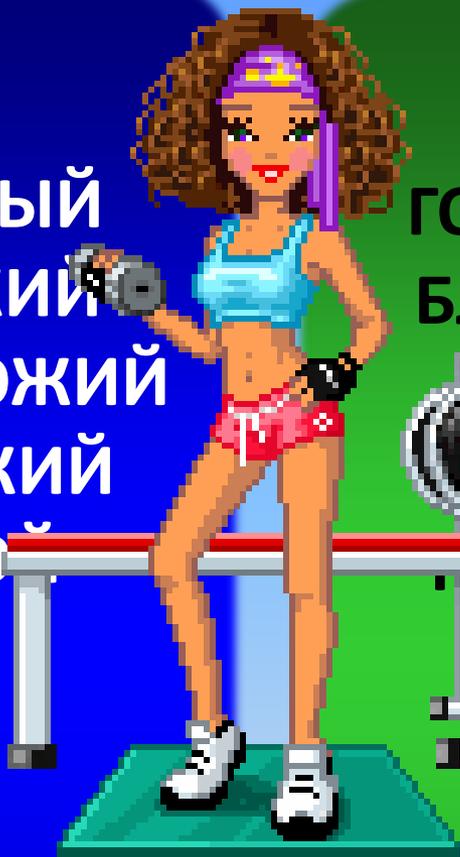
Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Здоровый образ жизни – система поведения человека, включая физическую культуру, творчество, высоконравственное отношение ко всему окружающему.

Влияние социальной среды

На человека также воздействует социальная среда. Например, малыши пытаются копировать взрослых, для подростков важно мнение сверстников. Но влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрицательным.



СУТУЛЫЙ
КРЕПКИЙ
НЕУКЛЮЖИЙ
ВЫСОКИЙ
ХУДО



ГОРБАТЫЙ
БЛЕДНЫЙ
СЛАБЫЙ
СЫРОУБЫЙ
ПЛОХИЙ

СТРОЙНЫЙ
СИЛЬНЫЙ
ЛОВКИЙ
БОДРЫЙ
ЭНЕРГИЧНЫЙ
ВЕСЕЛЫЙ

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК

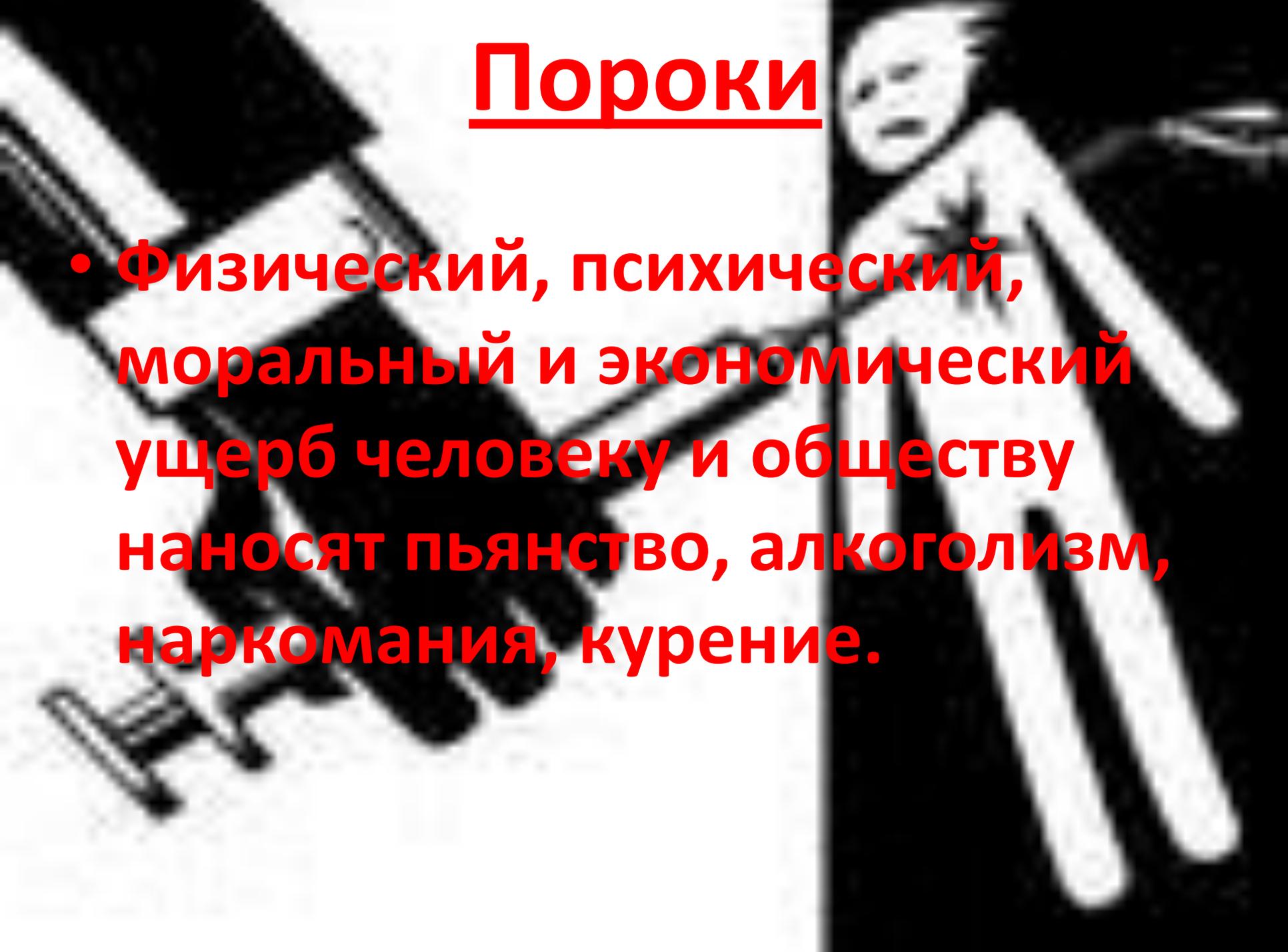
Викторина

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?
- 2.Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?
- 3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек?
- 5.Правда ли, что съев банан поднимается настроение?
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики?

8. Отказаться от курения легко?
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта?
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?
14. Правда ли, что ежедневно надо выпить 2 стакана молока?
15. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов?

Пороки

- **Физический, психический, моральный и экономический ущерб человеку и обществу наносят пьянство, алкоголизм, наркомания, курение.**



АЛКОГОЛИЗМ

Пьянство есть упражнение
в безумии.

- Подавляет психику.
- Создает множество проблем.
- Делает зависимым.
- Разрушает организм.
- Лишает семьи.
- Проблемы с законом.
- Ранняя смерть.

Пифагор



Попробуй - пробуют все



*Попробуй-вредных последствий
не будет*



*Попробуй, если не
понравится прекрати
приём.*



У ПЬЯНОГО УМ СЛЕПОЙ.

АЛКОГОЛ

разум

совесть

будущее



Вино полюбил - семью разорил.



«Дополните пословицу»

Пьяному море по колено, а лужа по ...уши

Что у трезвого на уме, у пьяного на ... ЯЗЫКЕ

С хмельём познаться, с честью ... расстаться

Пить до дна – не видать ...добра



МОЛОДОСТЬ – ЭТО ПЕРИОД

выбора профессии и своего места в жизни;

выработки мировоззрения и жизненных ценностей;

выбора спутника жизни и создания семьи;

достижения экономической независимости и социально ответственного поведения

Каждому хочется быть умным, красивым, сильным, здоровым. На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровье тела и духа.

Ещё в XIX в. Артур Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия».

В мире так много интересного!





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

