



Я здоровье сберегу,

сам себя я сберегу !



Подготовлена социальным педагогом МБОУ «СОШ №6»

Шафигуллиной Т.В.



# Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению  
Всемирной Организации  
Здравоохранения,  
**здоровье - это физическое,  
психическое и социальное  
благополучие.**

Здоровье зависит  
на 20% - от окружающей среды,  
на 20% - от наследственных факторов,  
на 10% - от медицинского  
обслуживания,  
на 50% - от образа жизни.



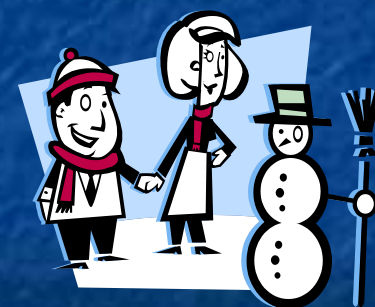
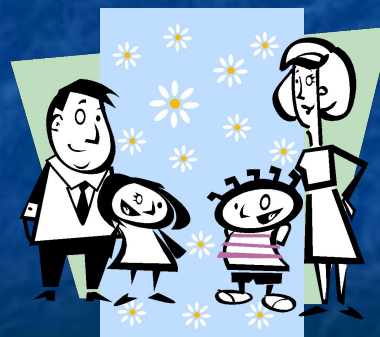
# Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дорожке платим.

Максимальная

продолжительность  
просмотра телепередач:

- Для дошкольников и младших школьников – 1 час,
- Для школьников среднего возраста – 1,5 часа,
- Для старшего возраста - 2 часа.

Просмотр может быть не более 2-3 раз в неделю.



# Здоровье сгубишь – новое не купишь



Слабеет тело  
без дела.



- ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

# Здоров будешь – всё добудешь

- Постарайтесь чаще быть рядом с вашими детьми.
- Займитесь любимым делом.
- Не забывайте: «С кем поведёшься – от того и наберёшься»



# Кто курит табак, тот сам себе враг

- Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболит астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.
- Курение родителей повышает риск того, что их ребенок начнет курить в юном возрасте.
- Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет



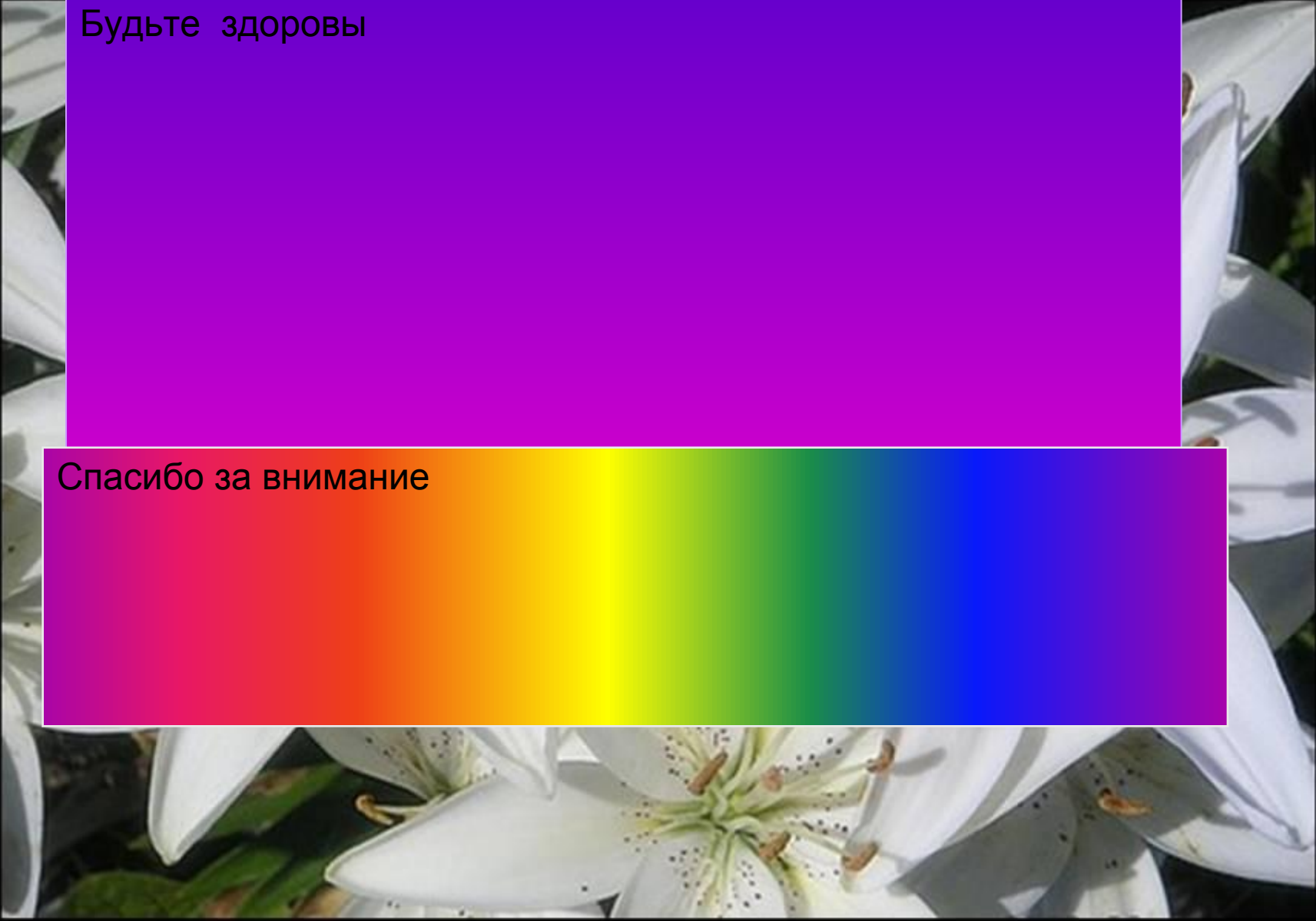
# Все пороки от безделья

- У женщин алкоголизм приобретает хроническую форму намного быстрее, чем у мужчин.
- Алкоголизм приводит к преждевременному старению всего организма.
- Алкоголизм вызывает постоянную тревогу и страх, депрессию .
- У 94% пьющих родителей дети страдают психическими расстройствами или становятся алкоголиками







A close-up photograph of several white lily flowers with prominent stamens and dark spots on the petals. The flowers are set against a dark background, and the entire image is framed by a blue border.

Будьте здоровы

Спасибо за внимание