



ЗДОРОВЬЕ - БОГАТСТВО ВО ВСЕ ВРЕМЕНА

Педагог – психолог Миронович Ю.Г.



Влияние различных факторов риска на здоровье

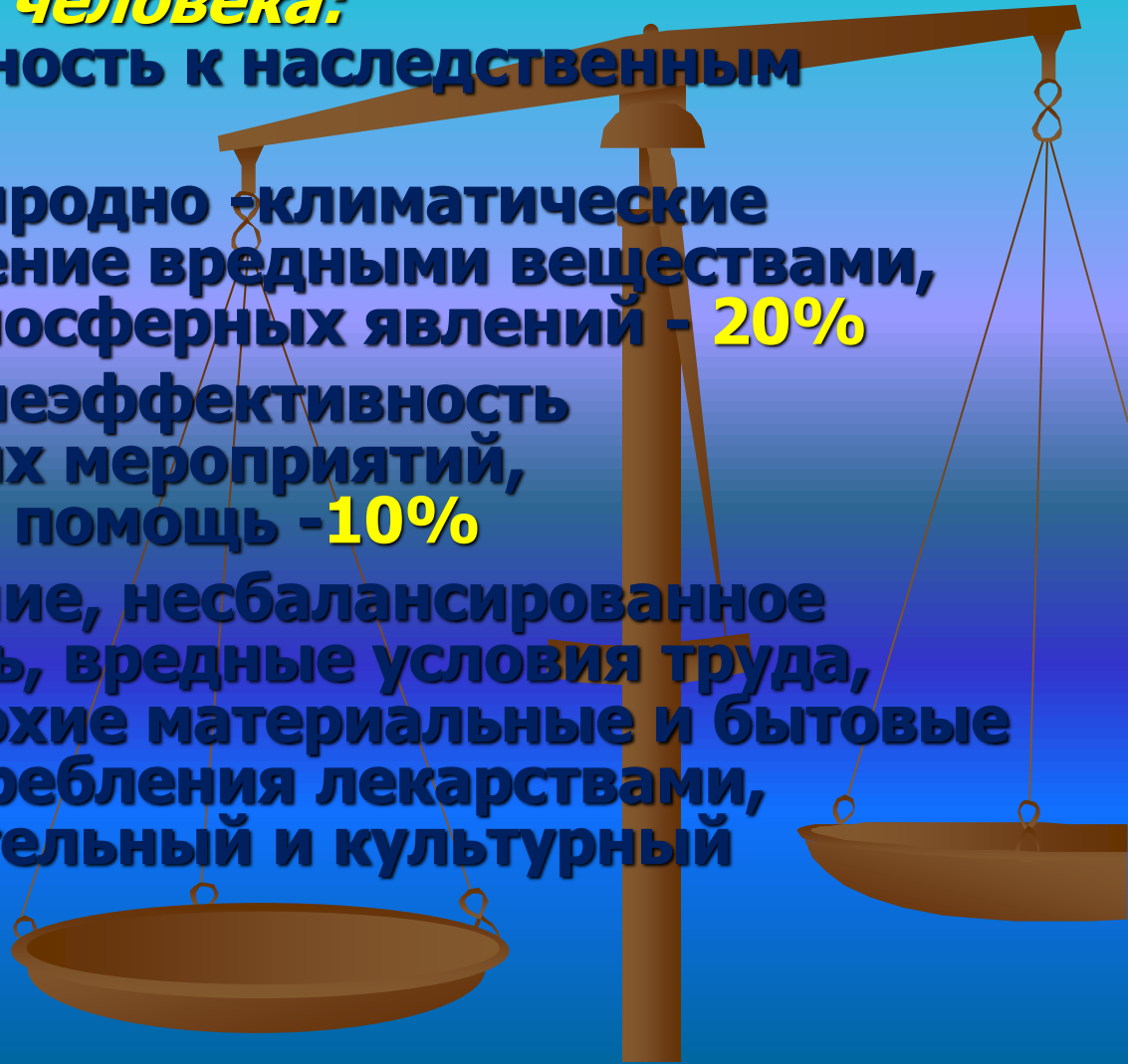
Генетика, биология человека:

Предрасположенность к наследственным болезням **20%**

Внешняя среда: природно-климатические условия, загрязнение вредными веществами, резкие смены атмосферных явлений - **20%**

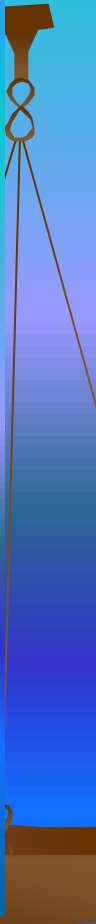
Здравоохранение: неэффективность профилактических мероприятий, несвоевременная помощь - **10%**

Образ жизни: курение, несбалансированное питание, алкоголь, вредные условия труда, гиподинамия, плохие материальные и бытовые условия, злоупотребления лекарствами, низкий образовательный и культурный уровень - **50%**



ДЕВИЗ ПО ЖИЗНИ

«ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК
– САМОЕ
ДРАГОЦЕННОЕ
ПРОИЗВЕДЕНИЕ
ПРИРОДЫ»



«Сегодня в моде здоровый образ жизни»



При приготовлении пищи не должны использовать:



Острые приправы



Консервированные
продукты



Уксус



Майонез



Горчицу

Критические уровни давления для детей разного возраста:

Возраст АД (в мм рт. ст.)

3–5 лет 116 на 76

6–9 лет 122 на 78

10–12 лет 126 на 82

13–15 лет 136 на 86

16–18 лет 142 на 92 НОРМА 120 на 80

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ !



« ДЕНЬ ГОРОДА »
вместе с родителями и классным руководителем
бежали по Красной Пресне.



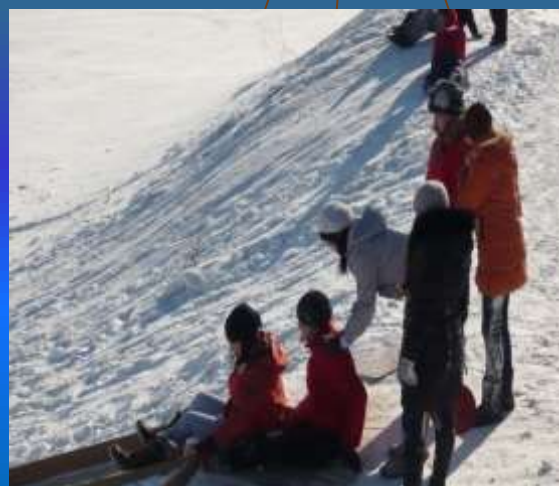
КРОСС ГОРОДА
МАМА НАТИКА БОЛЕЕТ ЗА СЫНА



УМЕЕМ ПЛАВАТЬ САМИ И УЧИМ СВОИХ
СЕСТРЕНОК И БРАТИШЕК, А РОДИТЕЛИ
НАБЛЮДАЮТ

БЕГАЕМ

ПЛАВАЕМ



ОТДЫХАЕМ

ВКУСНО ЕДИМ

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости.

