

Формирование здорового образа жизни.



18 апреля 2023 года в нашей школе прошел конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни!» Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Вся наша жизнь – это территория здоровья! Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни. Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать. Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!

СКАЖИ КУРЕНИЮ "НЕТ!"

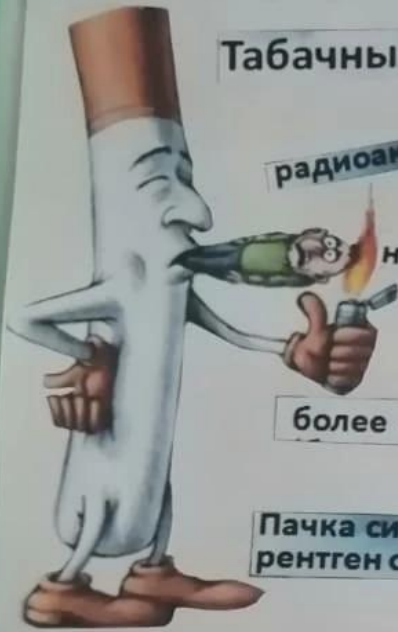
Табачный дым содержит:

радиоактивные вещества

несколько сотен ядов

более 4000 химических соединений

Пачка сигарет в день – это около 100 рентген облучений за год!



..через 20 минут:

после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстанавливается работа сердца

...через 8 часов:

нормализуется содержание кислорода в крови

...через неделю:

улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

...через месяц:

станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель

...через 2 суток:

усилится способность ощущать вкус и запах

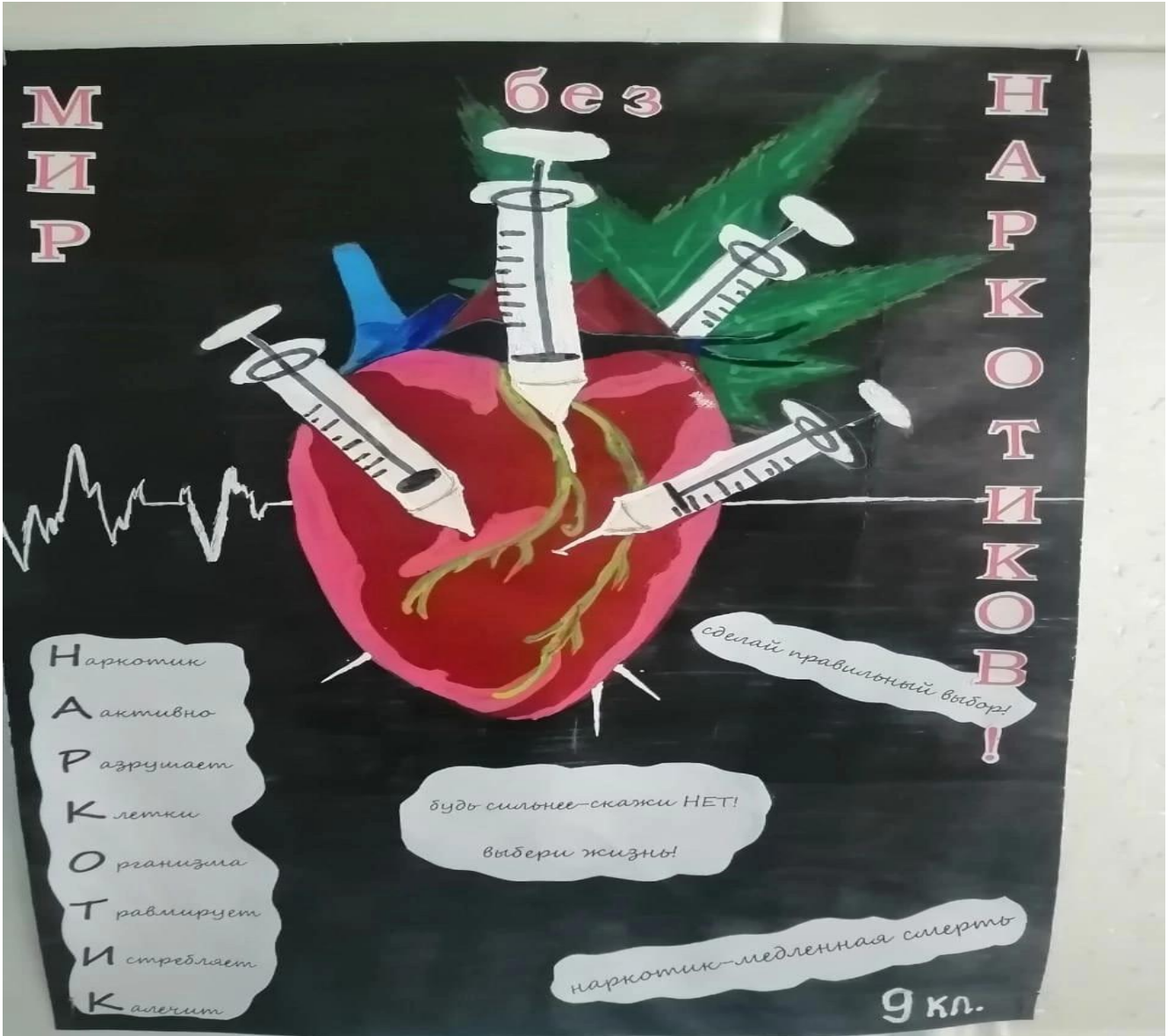
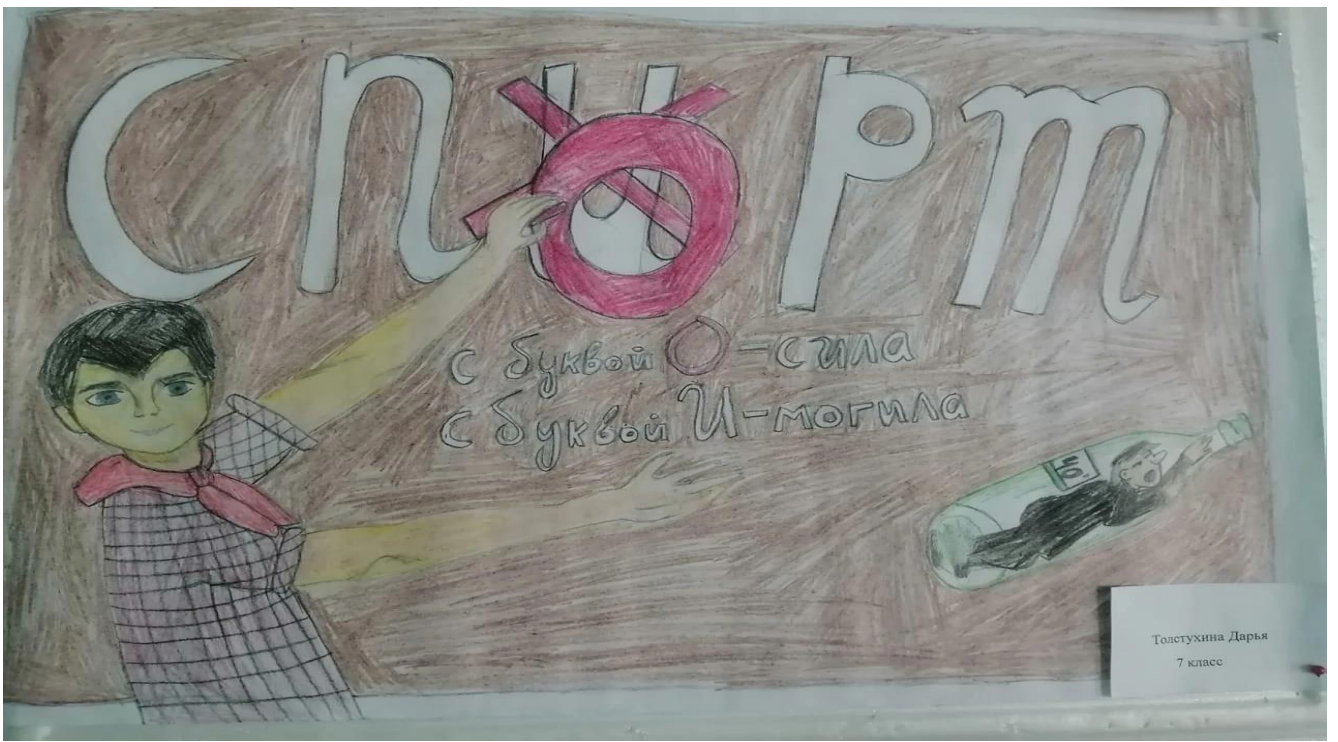


...через полгода:

улучшатся спортивные показатели – начнёте быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

6 класс

Курить или не курить?



МЫ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ!

10 причин по которым ты должен отказаться:

1. Наркотики не дают человеку мыслить самому за себя.
2. Наркотики толкают людей на кражи и насилия.
3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.
4. Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
5. Наркотики разрушают семьи.
6. Наркотики уничтожают дружбу.
7. Наркотики приводят к уродству детей.
8. Наркотики являются источником многих заболеваний.
9. Наркотики являются препятствием к духовному развитию.
10. Наркотики делают человека слабым и безвольным.

**СТОП!
НАРКОТИК!**



КАЖДЫЙ ИЗ ВАС —
ХОЗЯИН СВОЕЙ СУДЬБЫ
И СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

ТОЛЬКО ТЫ САМ
ОПРЕДЕЛЯЕШЬ
СВОЮ СУДЬБУ

8 класс

При подведении итогов жюри пришлось нелегко. После длительного обсуждения жюри огласило результаты

1 место поделили 7 и 9 класс;

2 место 5 класс;

3 место 8 класс.

все победители были награждены грамотами. От всей души поздравляем и благодарим всех детей за участие в конкурсе мы за здоровый образ жизни, за их труд и талант.