

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная
школа № 29 города Ишима**

Конкурс презентаций «Время развеять дым»



**Волонтерский отряд
поколение» «NEXT»
куратор: Егорова Людмила
Сергеевна**



Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

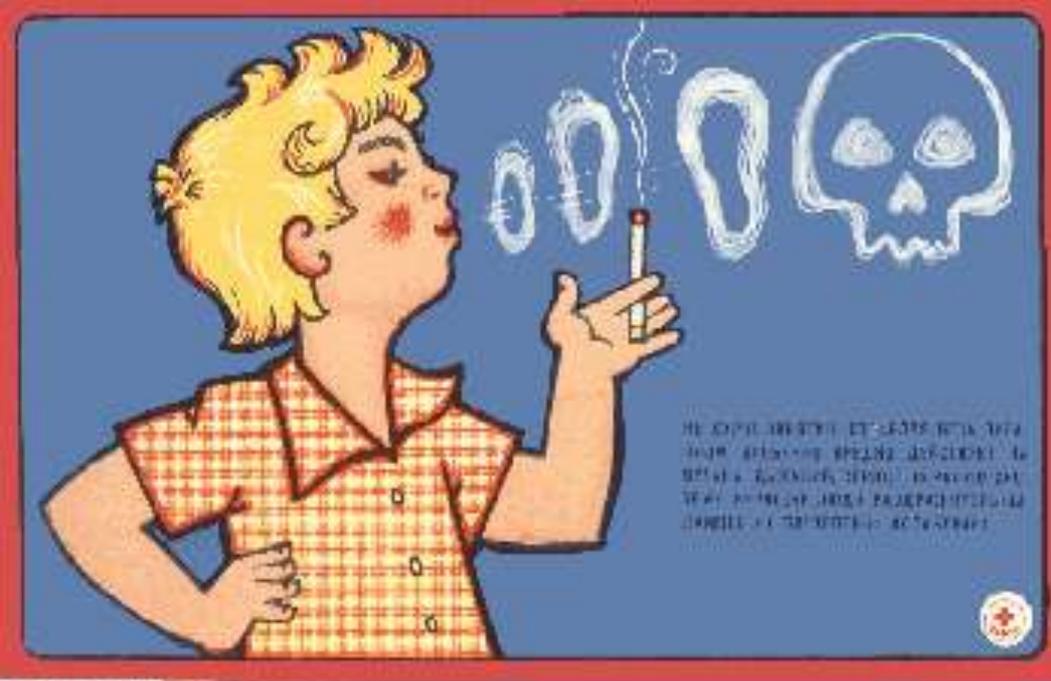
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить!





НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!



- Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ,
- ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста.

«Делайте зарядку»

Раз, два, три – на
зарядку выходи.

Раз – присели, два –
присели,

Три – прихлопнули.

Раз – присели, два –
присели,

Три – прихлопнули.



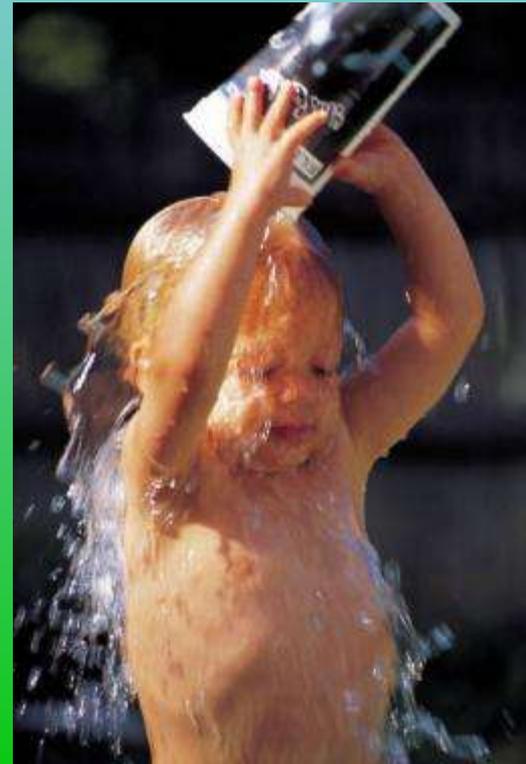


- Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания.
- У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и
- повышается риск развития серьезных заболеваний.

Сигаретный дым

Соблюдайте правила личной гигиены!

Водичка, Водичка,
Умой мое личико,
Чтобы щечки краснели,
Чтобы глазки блестели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.



■ В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких.

Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливость и напряжения.



Занимайтесь спортом!

Будь зеркальным отражением,
Повторяй мои движения –
Раз, два, три –
И снова повтори.



Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке.

В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.





Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

Курение и школьник несовместимы.

Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками.



ALLDAY.RU

Ешьте на здоровье!



перец



Баклажанос



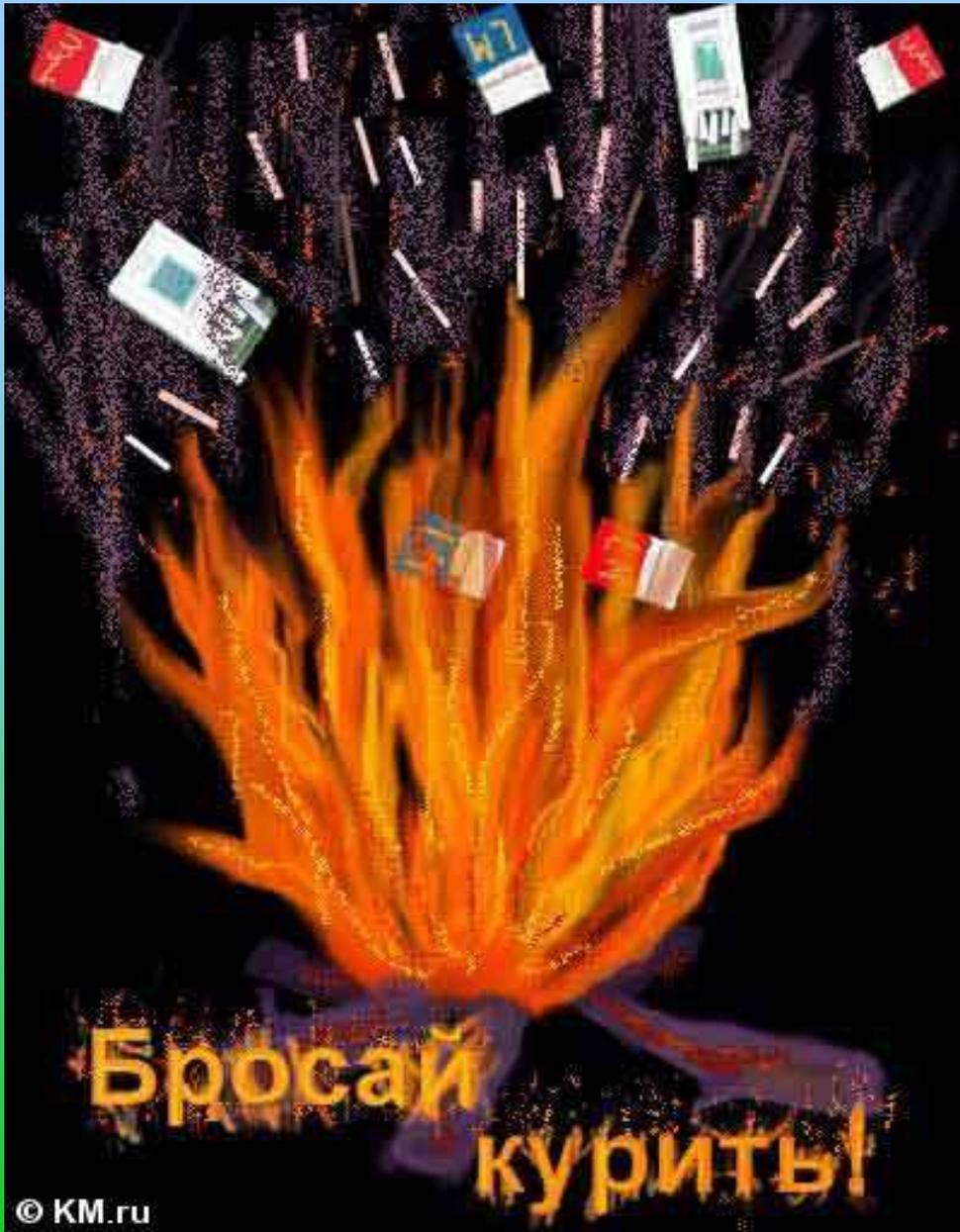
Капуста



свекла

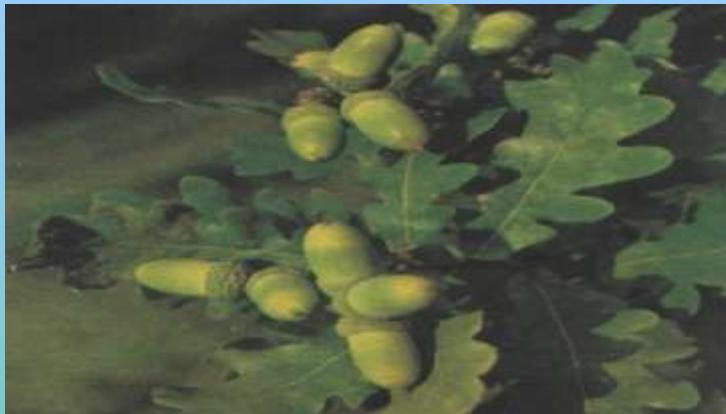


помидорос



■ Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.).

Лесная аптека.



Жёлудь



Берёза



Мать –и –мачеха



Земляника лесная

Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.





Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся.
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
Аккуратно одевайся,
В школу смело отправляйся!



**СТАНЬ ЗДОРОВЫМ
- СТАНЬ СЧАСТЛИВЫМ**



Есть в жизни чем заняться
Полезным и красивым.
Пусть мама улыбается,
А я буду счастливым,
И умным, и здоровым –
Вот жизни всей основа!

