

**Я выбираю жизнь!
Хорошо здоровым быть! Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну. И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться. Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь. В тёплом доме не таясь.
По Земле гулять свободно, красоте дивясь природной!!
Вот тогда начнёте жить! Здорово здоровым быть!!!**

Здоровый образ жизни –это разумное поведение человека

- оптимальный режим труда и отдыха
- достаточная физическая активность
- правильное питание
- закаливание
- отказ от вредных привычек
- позитивное восприятие жизни

ЗОЖ для школьника

Здоровый образ жизни школьников. Здоровье человека зависит от многих факторов — внутренних и внешних, природных и социальных, космических и планетарных и т.п.

Для человека любой из них может является определяющим, но влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья распределяется следующим образом:

- Наследственность (биологические факторы) — определяет здоровье на 20%

- Условия внешней среды (природные и социальные)— на 20% -

Деятельность системы здравоохранения — на 10%

- Образ жизни человека — на 50%

Так или иначе, но наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни, т.е. режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки и т.п.

Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума к которым ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка (в этом случае говорят о ЗДОРОВОМ ОБРАЗА ЖИЗНИ), а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически predetermined продолжительности его ЖИЗНИ.

С уважением, социальный педагог Вачаева Т.Ю.