

УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



Если с тобой что-то случилось и ты один, позвони и попроси о помощи. Набери номер, назови имя, скажи что случилось, где находишься. Не вешай трубку, пока не попросили об этом.



01



02



03



04

НАУЧИСЬ ОКАЗЫВАТЬ

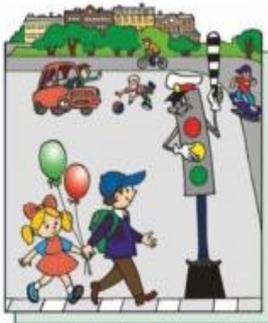
первую медицинскую помощь себе и друзьям, останавливать кровотечения, обрабатывать рану



ЗАНОЗА! Удали и смажь!
УШИ! Холодную примочку!
Посоветуйся с врачом.



ОСТОРОЖНО ДОРОГА!



На улице строго выполняй правила дорожного движения!

Переходи дорогу только на зеленый свет!

Не играй на проезжей части!

Не соглашайся идти с незнакомыми людьми, например, если тебе предлагают посмотреть котят, классный мультик или встретить родителей!

Береги себя!

ОСТОРОЖНО ЯДЫ!



Лекарства принимай только по назначению врача!



Осторожно с аэрозолем. Опасно для здоровья!



Чистящие и моющие средства используй только по назначению!

Собирай грибы и ягоды только те, о которых ты точно знаешь, что съедобные. Будь внимателен!
Ядовитые грибы: мухоморы, бледные поганки, строчки и др.
Ядовитые растения: вороний глаз, волчье лыко, ягоды ландыша и др.



ОДЕВАЙСЯ ПО СЕЗОНУ!



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!

Не дразни солнце - покрывай голову!



Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни



Включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоядом, табакоядом) и нелегальными.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;





Следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие:

психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.



МЫ ЗА ЗОЖ



Факторы влияющие на здоровый образ жизни



Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.

Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч.



Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.



Согласно опросу ВЦИОМ, больше половины (52 процента) россиян занимаются спортом. За последние семь лет доля людей занимающихся спортом ежедневно увеличилась с 6 до 10 процентов, несколько раз в неделю — с 8 до 14 процентов. Раз в неделю физической активностью занимаются 9 процентов, несколько раз в месяц — 7 процентов, несколько раз в год -11 процентов.



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

Больше всего россияне любят комплексную физкультуру (43 процента), легкую атлетику (15 процентов), плавание (14 процентов), лечебную физкультуру (14 процентов). Напротив — самыми экзотическими виды спорта считается борьба, баскетбол и хоккей (1-2 процента). Больше всего внимания своей физической подготовке оказывают 18-24-летние (40 процентов)

КУРИТЬ УЖЕ
НЕ МОДНО



ПОВТОРЕНИЕ : Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- Правильное питание
 - Закаливание
 - Личная гигиена
- Соблюдение режима труда и отдыха
- И много других факторов



Немного СПОРТА из жизни 8А класса











Каждый человек имеет право выбирать «ХОРОШУЮ» жизнь с наркотиками или счастливую семью и будущее





*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

