

**Здоровый
образ
жизни**

– это здорово!

Тест «Твое здоровье»

*За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу
и подсчитайте сумму*

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.

Тест «Твое здоровье»

5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Результаты

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...

Из чего складывается здоровый образ жизни?



Здоровое питание



Правила здорового питания

- Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).
- Поддерживайте нормальный вес.
- Ешьте продукты с низким содержанием жиров, обязательно употребляйте растительное масло.
- Ешьте больше фруктов и овощей.
- Употребляйте меньше сахара и соли.
- Соблюдайте режим питания: (завтрак, обед, ужин).

Корзина здоровья

- салат, укроп,
- петрушка
- сельдерей
- лук, чеснок
- капуста
- морковь
- свекла
- помидоры
- огурцы
- баклажаны
- болгарский перец
- тыква



- яблоки
- груши
- бананы
- вишня
- черешня
- черная смородина
- черника
- малина
- клубника
- апельсины
- гранаты
- хурма

Режим ДНЯ



Закончи пословицу:

Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин ...

Сон лучше всякого ...

На ужин – ... нужен.

Ледяная вода - для всякой хвори ...

Сто болезней начинаются ...

Знай и помни об одном – свежий воздух полезен ...

Утро встречают зарядкой, вечер провожают ...

Чем тоньше талия, тем длиннее ...

Физическая активность



Статистика:

- Сидячий образ – одна из десяти причин смерти и инвалидности во всём мире
- Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год
- Менее 30 % молодежи ведет активный образ жизни

Молодежь ПРОТИВ НАРКОТИКОВ



Наркотики = «зависимость»

Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приёма какого-либо наркотика.

После 20 дней приёма зависимость возникает в 100% случаев. После возникновения зависимости у человека развиваются депрессии, приступы паники, страха, психозы, резкое ухудшение памяти, синдром органического поражения мозга.

Наркотики = гепатит и СПИД

Взросление – процесс не из лёгких. Научись смело решать проблемы.

Если чувствуешь, что не можешь справиться в одиночку, поговори с родителями или с другими взрослыми, которые помогут найти решение.

Никогда не позволяй другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйся наркотиками!

Будешь расплачиваться всю жизнь!!!



Молодежь ПРОТИВ алкоголя



Почему тянутся к алкоголю подростки?

- от тоски
- желания выглядеть старше
- желания не отстать от компании



Последствия:

- страдают внутренние органы: разрушаются печень, почки, сердце и мозг человека;
- человек теряет волю, смыслом жизни становится безделье и употребление спиртных напитков;
- страдает психика: появляются угнетение, агрессия, депрессия;
- страдает характер, личность постепенно деградирует;
- человек теряет друзей, бросает учёбу или работу.

Молодежь ПРОТИВ курения



Результаты исследований причин курения учащихся

Возрастные группы	Подражание другим школьникам студентам	Чувство новизны, интереса	Желание казаться взрослым, самостоятельным	Точной причины не знают
Учащиеся				
5-6 кл.	50,0	41,5	5,5	3,0
7-8 кл.	35,6	30,0	10,4	24,0
9-10 кл	25,5	24,0	15,0	35,5

ФАКТЫ:

- Из каждых 100 человек, умерших от рака, 90 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.
- Табачный дым в 4 раза более загрязнён токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами

- Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет, в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.
- Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем выше на 30%, чем у некурящих.
- Курение во время беременности повышает риск мертворождения, а также число врождённых дефектов у ребёнка.
- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязнённый которого в 580-1100 раз

Здоровый образ жизни

— это здорово!

