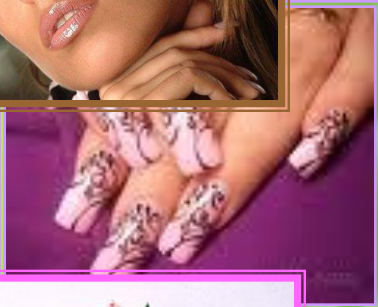




# ВОЛИНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я



Здоровий спосіб життя



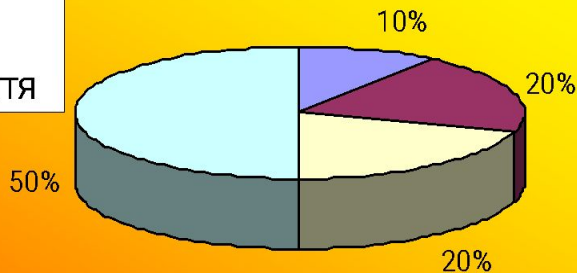
# Здоров'я - це ЖИТТЯ!

- Здоров'я - найвище благо, дароване людині природою.
- Без нього не можна зробити життя повноцінним і щасливим.



## Вплив на стан здоров'я:

- Медицина
- Екологія
- Спадковість
- Умови і спосіб життя



**Втратити здоров'я легко,  
а ось повернути його  
дуже й дуже важко.**

Рациональне харчування

Спортивне життя

Шкідливі звички

Здоровий спосіб життя

Краса і здоров'я

Школа і здоров'я

Безпека пішохода

Екологія і людина

Я - за здоровий спосіб життя!

# Раціональне харчування

«Варто їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти»

Сократ

*Вимоги до харчування:*

- Повноцінність
- Різноманітність
- Помірність



- білки
- жири
- вуглеводи
- вода
- вітаміни
- мінеральні речовини



# Вітамінна абетка

<b>Вітамін</b>	<b>Продукти</b>
<b>Вітамін А</b>	Масло, сир, молоко, морква, шипшина, солодкий перець.
<b>Вітамін В1</b>	М'ясо, крупи, хліб із муки грубого помолу
<b>Вітамін В2</b>	Молоко, сир, яйця, м'ясо, дріжджі, горох, квасоля.
<b>Вітамін В6</b>	Дріжджі, молоко, бобові.
<b>Вітамін В12</b>	Печінка, сир.
<b>Вітамін РР</b>	М'ясо, молоко, помідори, гречана і вівсяна крупи, квасоля.
<b>Вітамін С</b>	Чорна смородина, шипшина, полуниці, червоний перець, зелена петрушка, цибуля, кріп, капуста.
<b>Вітамін D</b>	Риб'ячий жир.
<b>Вітамін Е</b>	Зернові продукти, горіхи.
<b>Вітамін К</b>	Картопля, помідори, морква, зелень петрушки.
<b>Фолатин</b>	Печінка, листові овочі, бобові.

# Не містять корисних речовин:

- сухі сніданки;
- супи швидкого приготування;
- чіпси;
- сухарики;
- бульйонні кубики;
- кетчупи;
- газовані напої;
- продукти, які містять штучні барви, консерванти, ароматизатори, підсолоджувачі.



Оберіть правильне харчування  
і вас обійдуть стороною:  
гастрити, виразкові хвороби...



# Шкідливі звички

Куріння

Вживання  
алкоголю

Наркоманія

**Тютюн приносить шкоду тілу,  
Руйнує розум, отупляє цілі нації.  
О. де Бальзак**

- Смертність серед курців на 30-80 % вища
- Серед хворих на рак – 95 % курців
- Куріння впливає на статеву функцію
- Затягуючись цигаркою курець вдихає суміш із 4 000 хімічних сполук

## **Виникнення наркоманії:**

- Результат допитливості, експериментування
- Наслідок прийому знеболюючих, снодійних засобів

## **Поширенню сприяє:**

- Нездорове мікросоціальне середовище
- Відсутність інтелектуальних і соціально-позитивних настанов



- Алкоголь впливає на мозок
- Втрачається самоконтроль
- Люди стають нав'язливими



**За все розплачуватись треба:  
Печінкою – за те, що пив,  
Легенями – що коптиш небо,  
Зубами – що солодке їв.**

## **Ефекти при тривалому вживанні алкоголю:**

- Пристрасть
- Залежність
- Захворювання печінки, мозку, шлунку, серця, кишкового тракту.



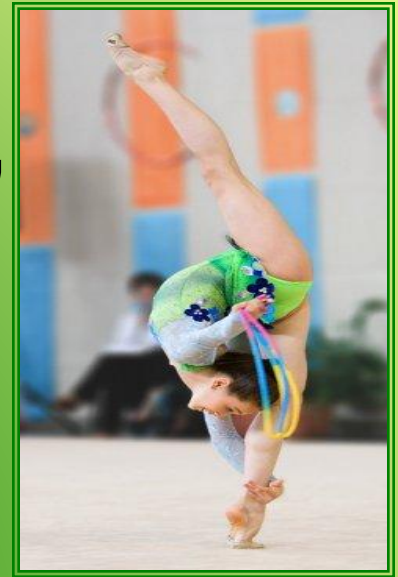


# Спортивне життя

"Спорт - краса, здоров'я - сила"

Фізичні вправи поліпшують функції м'язів, дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем:

- Біг.
- Плавання.
- Стрибки.
- Теніс.
- Бадмінтон.
- Дихальні вправи.
- Гімнастика:  
(атлетична, ритмічна, гігієнічна)
- Спортивні ігри  
(футбол, волейбол, хокей...)



# *У малорухливих людей розвивається:*

- Атеросклероз.
- Ожиріння.
- Остеохондроз.
- Гіпертонія.
- Інфаркт.
- Невроз.

**“Хочеш бути здоровим – бігай,  
хочеш бути сильним – бігай,  
хочеш бути красивим – бігай,  
хочеш бути розумним – бігай”**



**Наша мета:**

**“Зміцнювати і зберігати своє здоров'я”** 

# Школа і здоров'я

*У школі також піклуйся про своє здоров'я, не забувайте про:*

- *Розпорядок дня школяра*
- *Інтелектуальне здоров'я*
- *Сколіоз*
- *Стресові ситуації*
- *Емоції*
- *Конфлікти*



**Дані медичної статистики:**

≈98 % школярів мають сколіоз - бокове викривлення хребта



# Конфлікти



**«Конфлікт між педагогом і дитиною, між учителем і батьками, педагогом і колективом - велика біда школи...»**

**В. Сухомлинський**



## Причини конфліктів:

- відсутність взаєморозуміння
- підвищена критичність
- характер відносин
- нестандартна поведінка



## Розв'язання конфліктів:

- відстоюючи власні інтереси, беріть до уваги потреби та бажання іншої сторони.
- вміння пояснювати свої бажання, вислуховувати один одного, стримувати свої емоції.
- знайдіть спільне рішення, компромісних рішень

# Емоції

**Радість, горе, здивування,  
Смуток, спокій, хвилювання –  
Це емоції, мій друже.  
І вони важливі дуже.**

**Як корисні позитивні:  
Сміх і радість, спокій теж!  
Злість і смуток – негативні.  
За емоціями стеж!**

**Швидко негативний настрій  
Зіпсує здоров'я, знай.  
Не сумуй, жартуй, всміхайся,  
Завжди добрий настрій май!**



# Краса і здоров'я

- Догляд за волоссям
- Особиста гігієна



- Краса шкіри
- Загартовування організму



- Ранковий душ
- Догляд за нігтями



# Екологія і людина



## *Втручання людини:*

- Забруднення довкілля.
- Забруднення води.
- Забруднення атмосфери.
- Осушування боліт.
- Неправильне зрошення.
- Вирубівання лісів.
- Знищення тварин, птахів і рослин.
- Будівництво великих шахт.
- Створення ядерної зброї.



# Наслідки:

- Алергія.
- Функціональні порушення кровоносної системи.
- Гіпертонічна хвороба.
- Рак легенів.

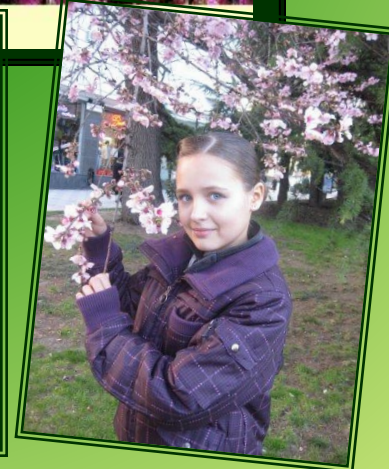
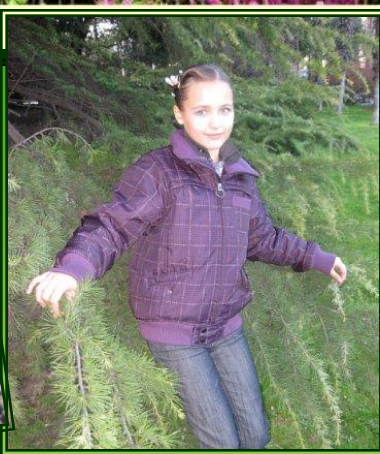
## Вирішення проблеми:

- Зменшення впливу людини на довкілля
- Відновлення пошкоджених земель
- Раціональне використання природних ресурсів
- Створення безвідходних виробництв
- Розвиток екологічної освіти й культури населення





Я за те, щоб людство поважало природу,  
любило Землю – наш спільний дім.



# Безпека пішохода.

## Пішоходам забороняється:

- Бігати по дорозі, ризикуючи потрапити під колеса автомобілів;
- раптово виходити, вибігати на проїзну частину
- переходити проїзну частину поза пішохідним переходом
- Тікати з місця пригоди;

