

*Презентация к открытому классному
часу на тему:*

«Здоровый образ жизни»

Работу выполнила: Панасюк О.В.

Учитель математики

МОУ Акуловской СОШ

Одинцовского района

Московской области.





За каждый ответ «Да» поставь себе по 1 баллу и подсчитай сумму.

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 ещё в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Правила здорового образа жизни:

- 1. Правильное питание;**
- 2. Сон;**
- 3. Активная деятельность и активный отдых;**
- 4. Вредные привычки;**
- 5. Эмоции и здоровье;**
- 6. Режим дня.**

Полезные продукты:

Овощи (салат, укроп, петрушка, сельдерей, морковь, капуста, свекла, баклажаны и т.д.);

Фрукты (яблоки, груши, вишня, черешня, малина, черная смородина, и т.д.);

Мясо (лучше белое, куриное);

Рыба (лучше красная, семга, форель, горбуша, кета);

Бобовые (горох, фасоль и т.д.)



Вредные привычки:

Курение;

Алкоголизм;

Наркомания;

Компьютер.

СТАТИСТИКА КУРЕНИЯ

- **За последние 10 лет объём потребления сигарет в России увеличился на 100% и составляет 2,5 тыс. сигарет в год на человека.**
- **Во всём мире потребление сигарет за этот же период увеличилось только на 3%.**

Welcome to Marlboro Country.



КУРЕНИЕ В РОССИИ

На одного курильщика в среднем:



1415 шт. сигарет в год
или **12** штук в день

2613 шт. сигарет в год
или **20** штук в день



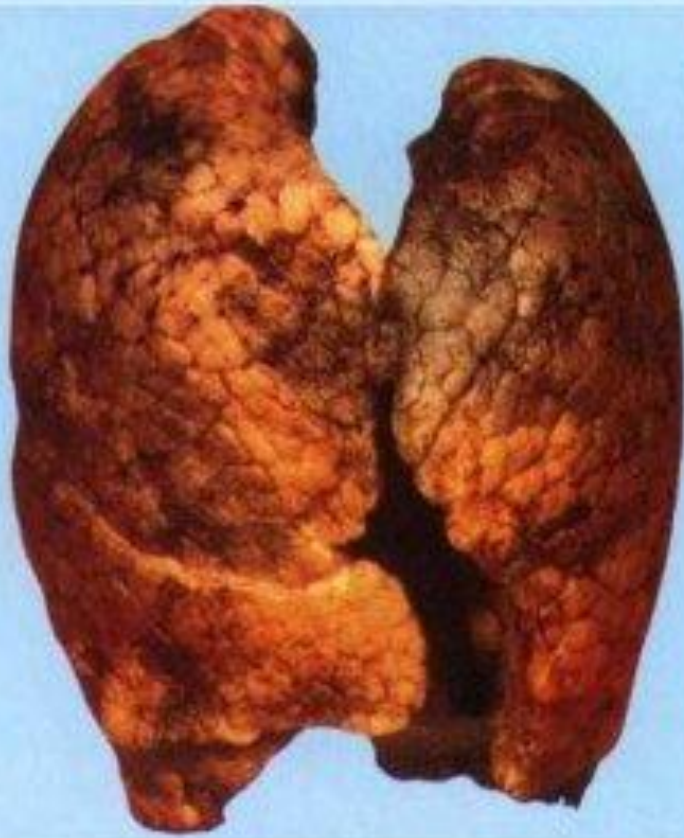
50%
СМЕРТЕЙ
ОТ КУРЕНИЯ

приходятся на возраст 30–69 лет

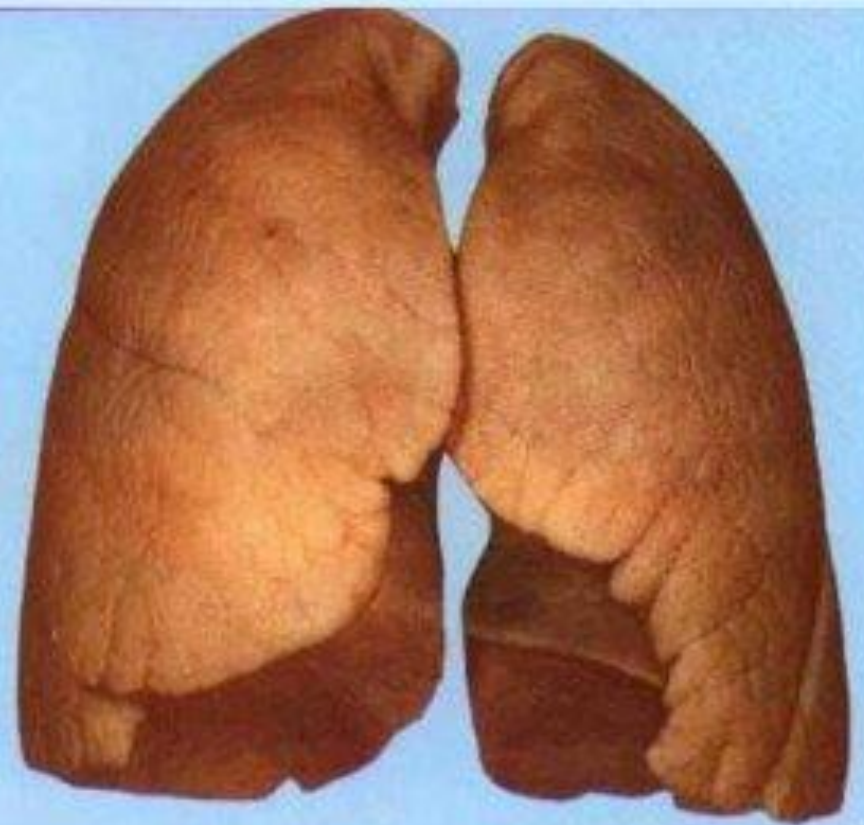
СВЯЗЬ ПАМЯТИ И ИНТЕЛЛЕКТА С КУРЕНИЕМ

Результаты исследований
Национального института старения
США:

- У курящих возрастная **деградация интеллектуальных способностей** идёт **в 5 раз быстрее**, чем у некурящих.

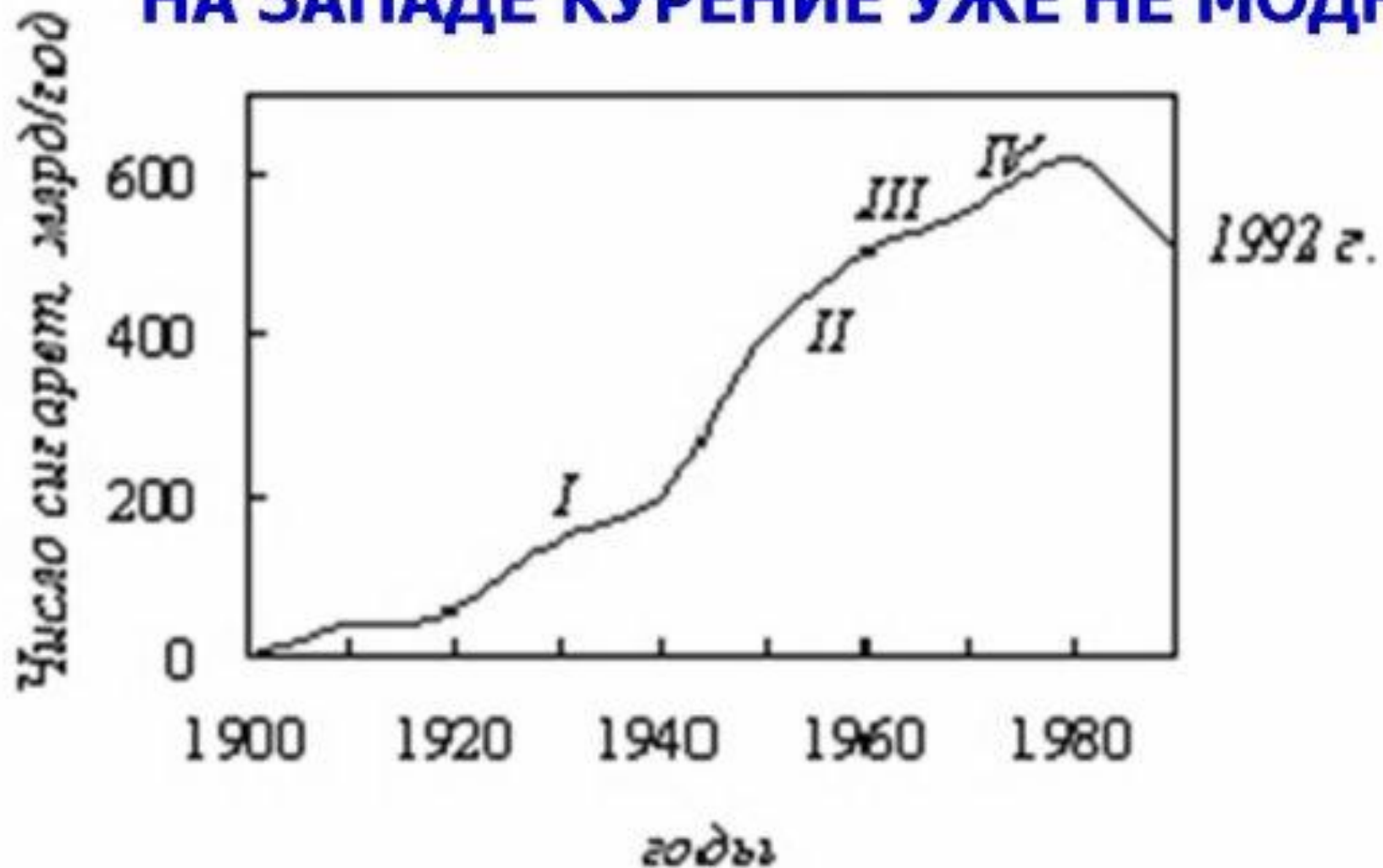


**Лёгкие
курильщика**



**Лёгкие человека
некурящего**

НА ЗАПАДЕ КУРЕНИЕ УЖЕ НЕ МОДНО



Потребление сигарет в США в XX веке (по: Shopland, 1993).

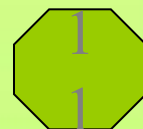
I – Великая Депрессия;

II – первые сообщения о связи курения с развитием рака;

III – доклад Главного хирурга; IV – запрет ТВ-рекламы.

КОГДА КУРИЛЬЩИК ПРЕКРАЩАЕТ КУРИТЬ

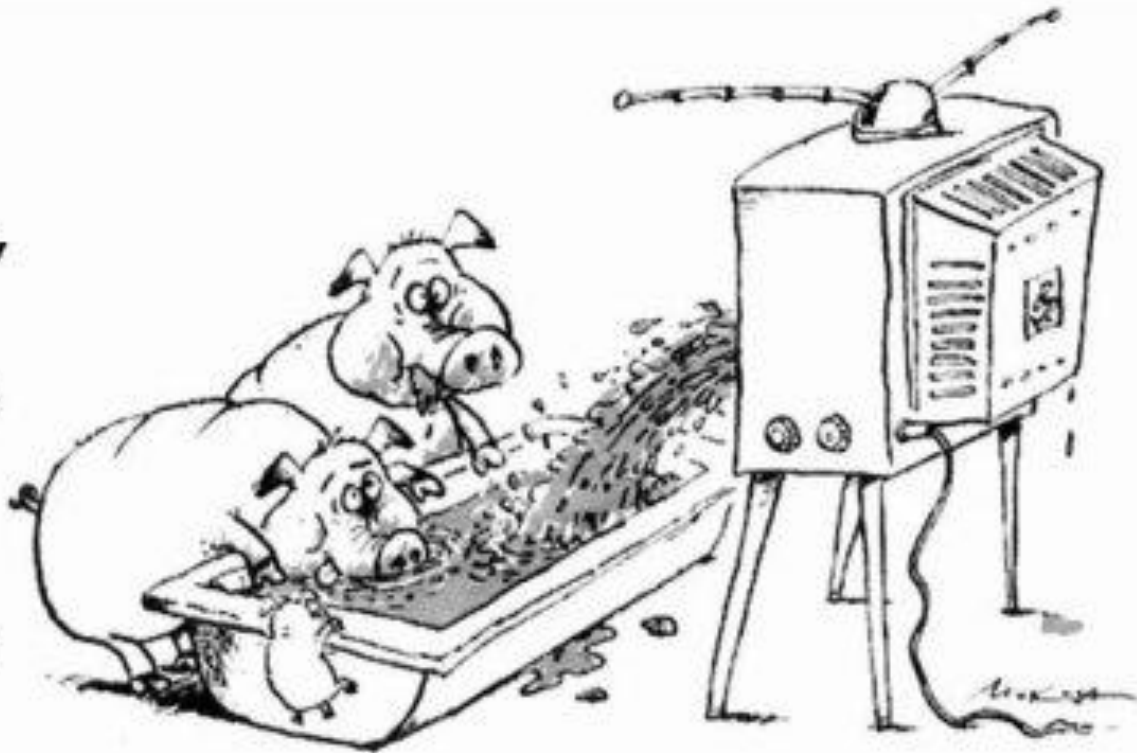
- **ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА** НИКОТИН НАЧИНАЕТ УДАЛЯТЬСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА
- **ЧЕРЕЗ 12 ЧАСОВ** ОКИСЬ УГЛЕРОДА ОТ КУРЕНИЯ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА ПОЛНОСТЬЮ. ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ. ПРОЙДЁТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА
- **ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ** ВКУСОВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ОБОНЯНИЕ СТАНУТ БОЛЕЕ ОСТРЫМИ
- **ЧЕРЕЗ 12 НЕДЕЛЬ** СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ УЛУЧШАЕТСЯ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГЧЕ ХОДИТЬ И БЕГАТЬ
- **ЧЕРЕЗ 3-9 МЕСЯЦЕВ** КАШЕЛЬ, ОДЫШКА И ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ УМЕНЬШАЮТСЯ, ФУНКЦИЯ ЛЕГКИХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 10 %
- **ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ** РИСК ИНФАРКТА МИОКАРДА СТАНЕТ В 2 РАЗА МЕНЬШЕ, ЧЕМ У КУРЯЩИХ



ОТКУДА БЕРУТСЯ ТРАДИЦИИ...

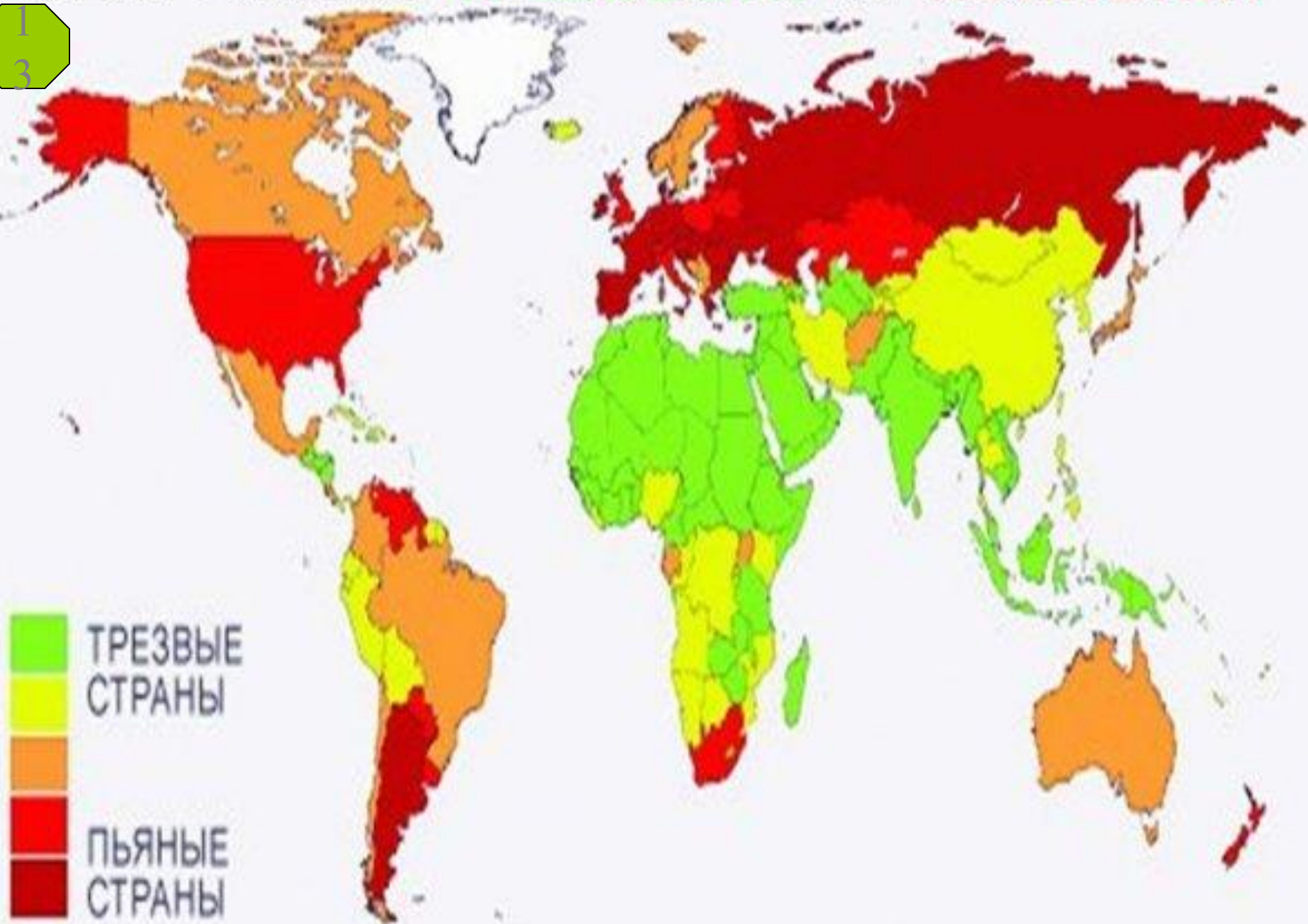
Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, встреча, праздник, проводы,
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровленье, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин.
И просто пьянство, без причин!

С.Я.Маршак



ГЕОГРАФИЯ ТРЕЗВОСТИ И ПЬЯНСТВА

1
3



Потребление алкоголя в России и СССР на душу населения

Литров абсолютного алкоголя
на душу населения



1
4

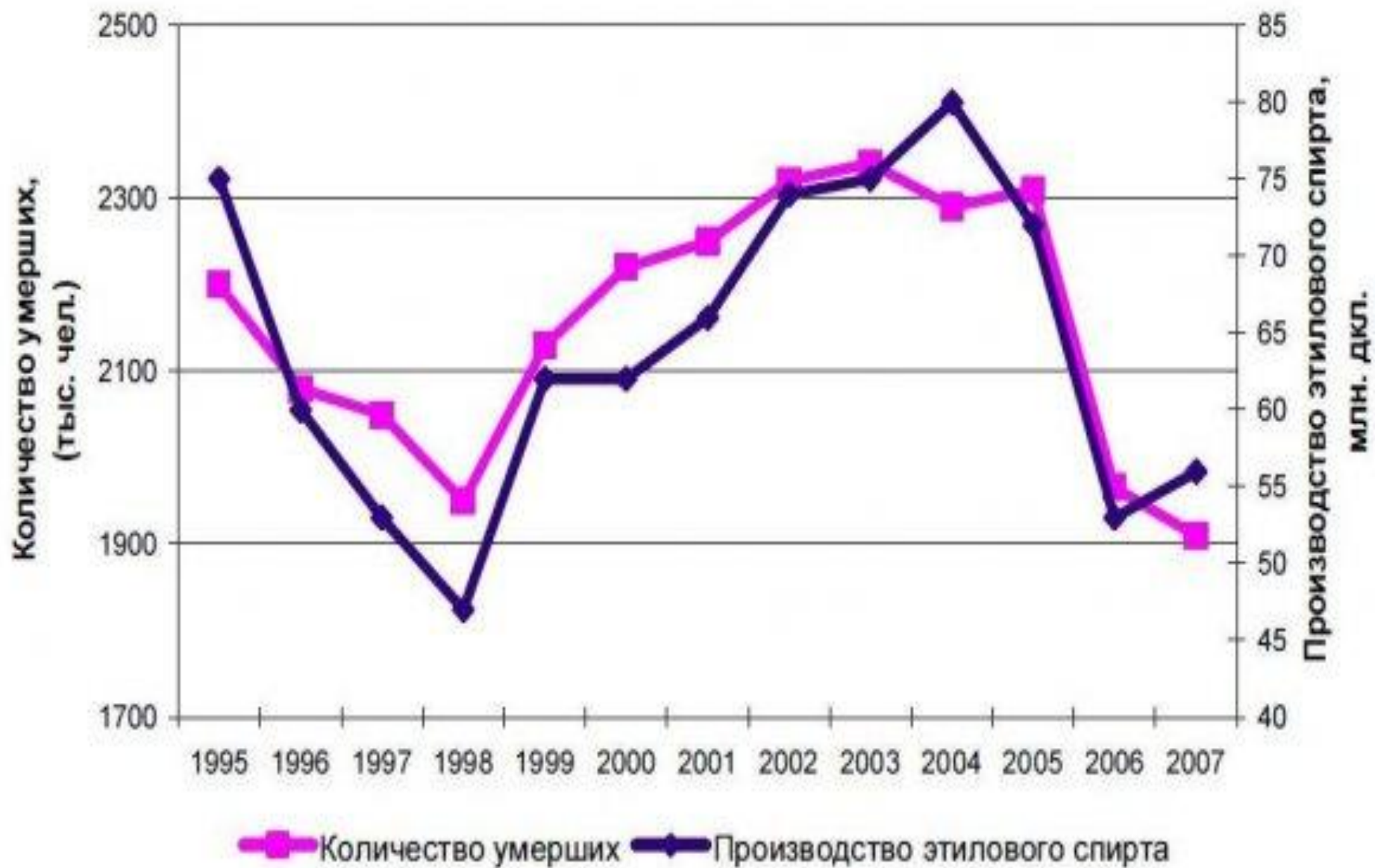
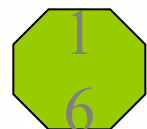


Рис. 1.2. Производство этилового спирта из пищевого сырья и число умерших в России в 1995–2007 гг.³⁷

ТРЕЗВАЯ
ЖИЗНЬ



**Спускание
в алкогольно-
наркотическую
пропасть**

ШАМПАНСКОЕ



ВИНО



ПИВО



ВОДКА,
КОНЬЯК



СПИРТ



СМЕРТЬ



"Лёгкие"
алкогольные
изделия —
первые ступени
для скатывания
к алкоголизму.

t

ПРАВДА О ПИВЕ

**«Не СПИД, не туберкулез
погубят Россию,
а **пивной** алкоголизм
среди юного поколения».**



**главный санитарный врач РФ
Геннадий Онищенко**

КАК ПИВО ВЛИЯЕТ НА МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

МУЖЧИНЫ

мужской гормон
(тестостерон)

+

фитоэстроген
из хмеля

**безвольное, апатичное
существо
неопределённого рода,
способное лишь лежать
на диване и тупо смотреть
в телевизор**

ЖЕНЩИНЫ

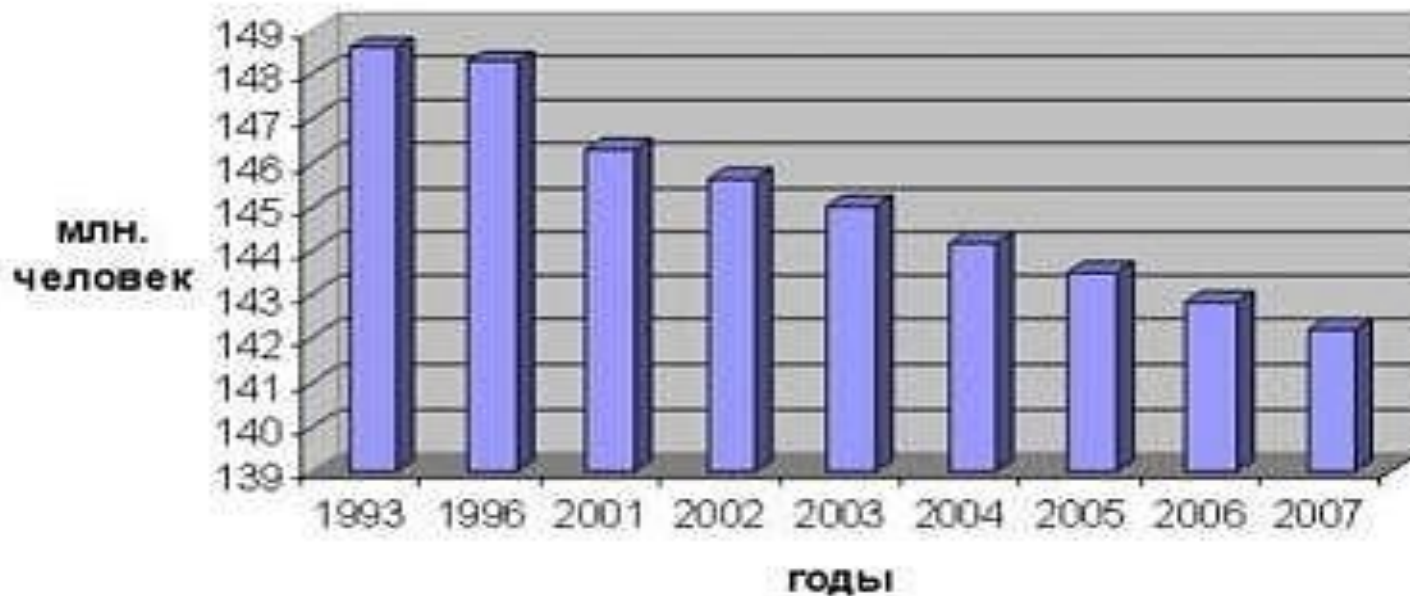
женский гормон
(эстроген)

+

фитоэстроген
из хмеля

**непригодность для
продолжения рода,
активизация ведущей
роли в отношении с
мужчиной,
занятие мужских
профессий**

Население России



**ВАС НЕ НУЖНО ЗАВОЁВЫВАТЬ
ВЫ ОСВОБОДИТЕ ЗЕМЛЮ САМИ**

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- **сидячее положение в течение длительного времени;**
- **воздействие электромагнитного излучения монитора;**
- **утомление глаз, нагрузка на зрение;**
- **перегрузка суставов кистей;**
- **стресс при потере информации.**

**«Веселое сердце благотворно... а
унылый дух сушит кости.»**

*Царь Соломон (Библия,
Книга Притч
Соломоновых, 17, 22).*

**«Человек здравомыслящий должен
остерегаться вражды и озлобления».**

Плутарх.



Негативные эмоции:

• переживания

• обиды

• горечь

• зависть

• ненависть

• гнев

• печаль



Положительные эмоции:



***восстановление разрушенных
взаимоотношений***



устранение тревог



***стремление находить во всем
положительные стороны***



забота о других людях

<i>Могут привести к заболеванию</i>	<i>Способствуют сохранению здоровья</i>
<p><i>Подавленность</i></p> <p><i>Чувство вины</i></p> <p><i>Сомнение</i></p> <p><i>Эгоизм</i></p> <p><i>Печаль</i></p> <p><i>Тревога</i></p> <p><i>Недовольство</i></p> <p><i>Осуждение</i></p> <p><i>Угрызение совести</i></p> <p><i>Гнев</i></p> <p><i>Страх</i></p> <p><i>Зависть</i></p> <p><i>Разочарование</i></p> <p><i>Ревность</i></p>	<p><i>Чувство удовлетворения</i></p> <p><i>Сознание правоты</i></p> <p><i>Бодрость</i></p> <p><i>Смелость</i></p> <p><i>Надежда</i></p> <p><i>Вера</i></p> <p><i>Любовь</i></p> <p><i>Сознание полезности</i></p> <p><i>Благодарность</i></p> <p><i>Доверие</i></p> <p><i>Спокойствие</i></p> <p><i>Удовлетворение</i></p> <p><i>Сочувствие</i></p> <p><i>Помощь ближним</i></p>

Советы по улучшению эмоционального состояния:

- *По возможности помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи.*
- *Воспитывайте в себе привычку хорошо говорить о людях, избегайте критики и осуждения.*
- *Отгоняйте от себя негативные, пессимистические мысли. Старайтесь во всем находить хорошее.*
- *Избегайте просмотра телепередач и фильмов, которые несут в себе критику, ненависть, насилие, т. е. все, что приводит к стрессу.*
- *Будьте физически активны, старайтесь почаще принимать солнечные ванны, так как это способствует выработке гормонов радости и счастья.*
- *Любите себя и окружающих вас людей. Все это поможет вам сохранить здоровье и красоту как можно дольше!*
- *Развивайте в себе оптимистический настрой.*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.