

«Мы за здоровый образ жизни!»



Презентацию подготовила:
Учитель биологии МБОУ СОШ
№ 1 города Заринска Бейч Л. Н.

Здоровье – это здоровый образ жизни.

Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово **«здоровье»** как и слово **«любовь»**, **«красота»**, **«радость»** принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

**Здоровье человека – это
главная ценность жизни
каждого из нас.**

Его нельзя купить ни за какие
деньги и ценности. Здоровье
перевешивает все остальные блага
жизни. **Здоровый нищий
счастливее больного короля**
(цитата
Шопенгауэра).

Тест «Твое здоровье»

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 в постели.
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.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу
и подсчитайте 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 еще в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

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 учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Правила здорового образа жизни

Правильное питание

Сон

**Активная деятельность и активный
отдых**

Личная гигиена

Отказ от вредных привычек

Правильное питание



Правильное питание—основа здорового образа



*При правильном питании -
снижается заболеваемость ,
улучшается психологическое
состояние, поднимается
настроение, а самое главное —
повышается работоспособность
и интерес к учебной
деятельности*

Что мы пьем?



1. Многие из них содержат аспартам (бойтесь E951), синтетический сахарозаменитель. На данный момент официально не рекомендован в Евросоюзе детям, и полностью запрещен к использованию в детском питании до 4-х лет (Директива 94/35/ЕС).



2. Бензоат натрия или C_6H_5COONa (бойтесь E211). Вообще это лекарство от кашля (отхаркивающее). Используется как консервант.



3. Орто-фосфорная кислота (бойтесь E338), химическая формула: H_3PO_4 . Пищевую ортофосфорную кислоту применяют в производстве газированной воды. Ее pH равен 2.8 (химический растворитель).





Кока-кола вредна для здоровья и с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что если положить в тарелку с кока колой стейк, то через 2 дня вы его там не найдете. Он растворится.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груды грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

**Все еще
хотите
бутылочку
Колы?**

Что мы едим?



Полезно есть овощи и фрукты сырыми.



В сырых овощах и фруктах больше витаминов, чем в вареных!!!



Салат,



укроп,



петрушка



Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

Яблоки

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.



Груши



Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

Ягоды вишня, черешня,



***Общеукрепляющие
ягоды, полезные
при малокровии.***



Малина

***Улучшает пищеварение при
атеросклерозе и
гипертонической болезни.***



Черная смородина

***Богата общеукрепляющим
витамином С.***



Функциональные продукты



Сон



Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенку - 10-12 часов, подростку - 9-10 часов, взрослому - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Режим дня основа ЗОЖ.



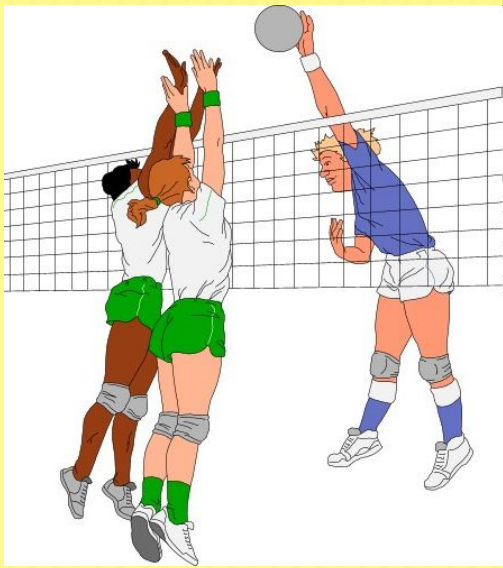
воли и

режим дня,

и

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ

- Распорядок в действиях и в выполнении в одно и то же помогает выработать память, воспитывает силу приучает к дисциплине.
- Человек, соблюдающий всегда бодрый, энергичный



СПОРТ.

Волейбол и футбол тренируют мышцы ног и верхнюю часть тела.

Теннис тренирует практически все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение. Исследования показали, что у 70-летних женщин,



занимающихся ежедневно теннисом, кости почти такие же прочные, как и у 30-летних.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!...» Даже если кажется, что руки вполне чистые, то стоит поднести их под микроскоп, как нашему взору предстанут маленькие наглые микробы, уютно устроившиеся на наших руках. Соблюдайте личную гигиену, друзья! Пёс принимает ванну Волк принимает ванну Несоблюдение личной гигиены



ЗАКАЛИВАНИЕ и ЗОЖ.

Закаливание организма помогает предотвратить многие болезни, которые наступают сезонно.

Множество людей страдают от насморка, кашля или же простудных заболеваний именно в осенне-весенний период.

А все от того, что организм у этих людей не подготовлен к подобным испытаниям.

С помощью закаливания человек может избежать преждевременного старения кожи, истощения нервной системы.

Этот простой метод продления жизни может помочь человеку добавить в копилку жизненных сил не один десяток лет.



Отказ от вредных привычек



**Курение,
алкоголизм,
наркотики ...**

Правила здорового образа жизни



В здоровом теле – здоровый дух.
Так звучит жизненное кредо многих людей на земле. Ну, а как быть, например, с вредными привычками?

Если человек твердо решил для себя, что будет придерживаться здорового образа жизни – последует совет многих специалистов, работающих в этой сфере – откажитесь от всех своих вредных привычек. А таких немало: курение, спиртные напитки, наркотики. Ведь каждый знает, что курение до добра не доведет.

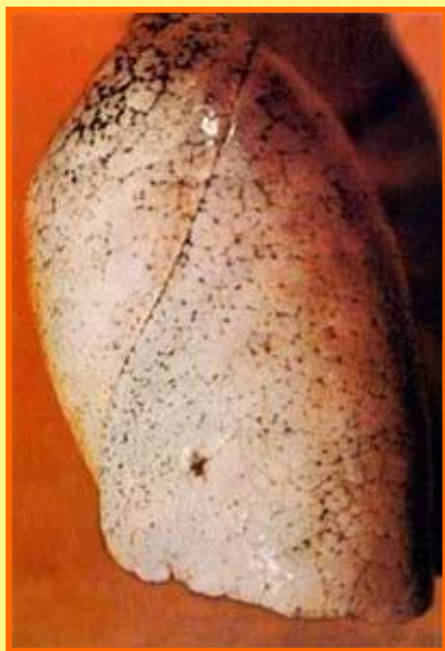
Миллионы людей страдают от болезней, вызванных именно этой вредной привычкой.

Многие онкологические заболевания происходят именно вследствие этого.

Именно из-за наркотиков погибает большая часть молодежи во всем мире.

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать

Легкое здорового человека



Легкое курильщика



Здоровье зависит от наследственности и.

Физическое здоровье
будущих детей формируется
сегодня через образ жизни их
будущих родителей - сегодняшних
школьников. Физическое

здоровье
детей
зависит
дня чер
дущих
яшних



Здоровье человека зависит от окружающей



Что может быть приятнее и полезнее прогулок по свежему воздуху!!!
Прохладный ветерок обдувает лицо, дышишь полной грудью. Особенно чист
воздух в горах. Чаще посещайте излюбленные вашим взорам места.

Здоровье человека зависит от медицины.





НО

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



Конкурс

Что означает ПОСЛОВИЦА?

1) **Здоров будешь – все добудешь!**



Что означает ПОСЛОВИЦА?

Лучше средства от хвори нет:

делай зарядку до старости лет.



Что означает ПОСЛОВИЦА?

3) **Двигайся больше** – проживешь дольше.



Что означает ПОСЛОВИЦА?



В здоровом теле –
здоровый дух.



Несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

- определите, что Ваш стиль – здоровый образ жизни и четко его придерживайтесь;
- берегите здоровье с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве;
- при существенных недомоганиях начинайте периодически проходить медосмотры;
- будьте умеренными во всем;
- не полнейте, чтобы не затруднять работу всего организма, убыстряя процесс старения;
- будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны, раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе;
- не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
- любите близких, они ваша главная ценность в жизни;
- выберете такой вид трудовой деятельности, который Вам интересен и приносит не только материальное, но и моральное удовлетворение;
- занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
- активно отдыхайте, отсутствие движений облегчает возникновение ряда болезней;
- спите 8 часов, сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;
- не курите, тем более не пытайтесь уйти от проблем в мир алкогольного или наркотического дурмана;
- уделяйте время своим увлечениям, это помогает расслабиться и делает жизнь разнообразней;
- не поддавайтесь унынию и не разрешайте себе падать духом.

Желаю вам:

- *Никогда не болеть;*
- *Правильно питаться;*
- *Быть бодрыми;*
- *Вершить добрые дела.*

В общем,

«Мы за здоровый образ жизни!»