

Здоровье – мудрых гонорар...
(П.
Беранже)

«ЗОЖ - МОЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР»



Выполнила: Сверчкова Мария,
ученица 11-а класса ГБОУ
гимназии № 293

Руководитель: Шумарова
Елена Евгеньевна, социальный
педагог

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО БЕСЦЕННЫЙ ДАР, КОТОРЫЙ ДАН ЧЕЛОВЕКУ САМОЙ ПРИРОДОЙ



По материалам социологических исследований, многие подростки ставят **здоровье** на 7-8 места в иерархии ценностей, отдавая предпочтение карьере, богатству, личному процветанию и т.п.

Долгое время здоровье понималось как отсутствие болезней и физических недостатков.

Сейчас установилась другая точка зрения, согласно которой здоровье бывает **физическое, душевное и социальное.**



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОВОВВЕ

- ▣ *Это правильная работа всего организма Если человек физически здоров, то он может выполнить все свои текущие обязанности без излишней усталости.*
- ▣ *У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.*



ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- ▣ Проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок
- ▣ Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями



СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- ▣ Проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди **ладить** с окружающими. Они **уважают** чужие права и могут отстаивать свои. Они **поддерживают** добрые отношения с родственниками, **умеют** находить новых друзей, **умеют выразить** свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.
- ▣ Здоровыми можно назвать только такого человека, который обладает всеми **тремя видами здоровья.**

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ВЕЛИКАЯ ЦЕННОСТЬ

- Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни***
- У нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше***
- Что мешает людям жить долго?***



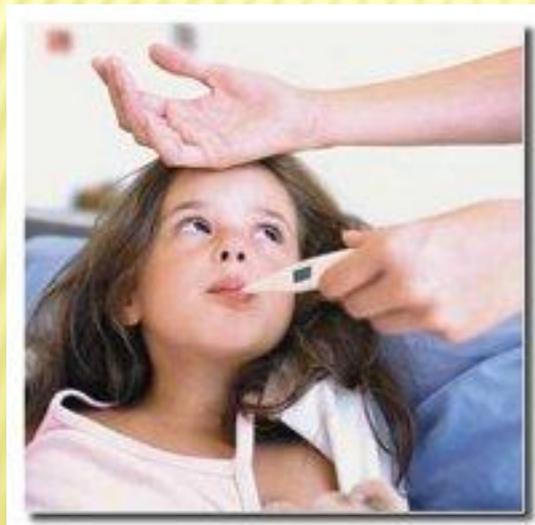
ЧТО МЕШАЕТ ЛЮДЯМ ЖИТЬ ДОЛГО?

- Экология;
- Вредные привычки;
- Стрессы;
- Тяжелая работа;
- Отсутствие движения;
- Питание



ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Медики утверждают, что самое главное для здоровья – это умение человека работать над собой, над своим здоровьем***



5 ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ

ЗОЖ	Кратко
Равномерное чередование труда и отдыха	Режим дня
Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям.	Закаливание
Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья.	Гигиена
Порядок приемы пищи, ее характер, количество.	Правильное питание
Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц.	Физкультура, спорт, движение

РЕЖИМ ДНЯ

Для того, чтобы не допустить развития умственного перенапряжения, необходимо соблюдать режим дня. В режиме дня должно быть отведено время для отдыха, прогулки, подвижных игр и т.д. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье. Нельзя перегружаться занятиями, жертвуя сном и отдыхом.

Правильно организованный режим дня позволяет сохранить высокую работоспособность, физическое развитие и укрепляет здоровье



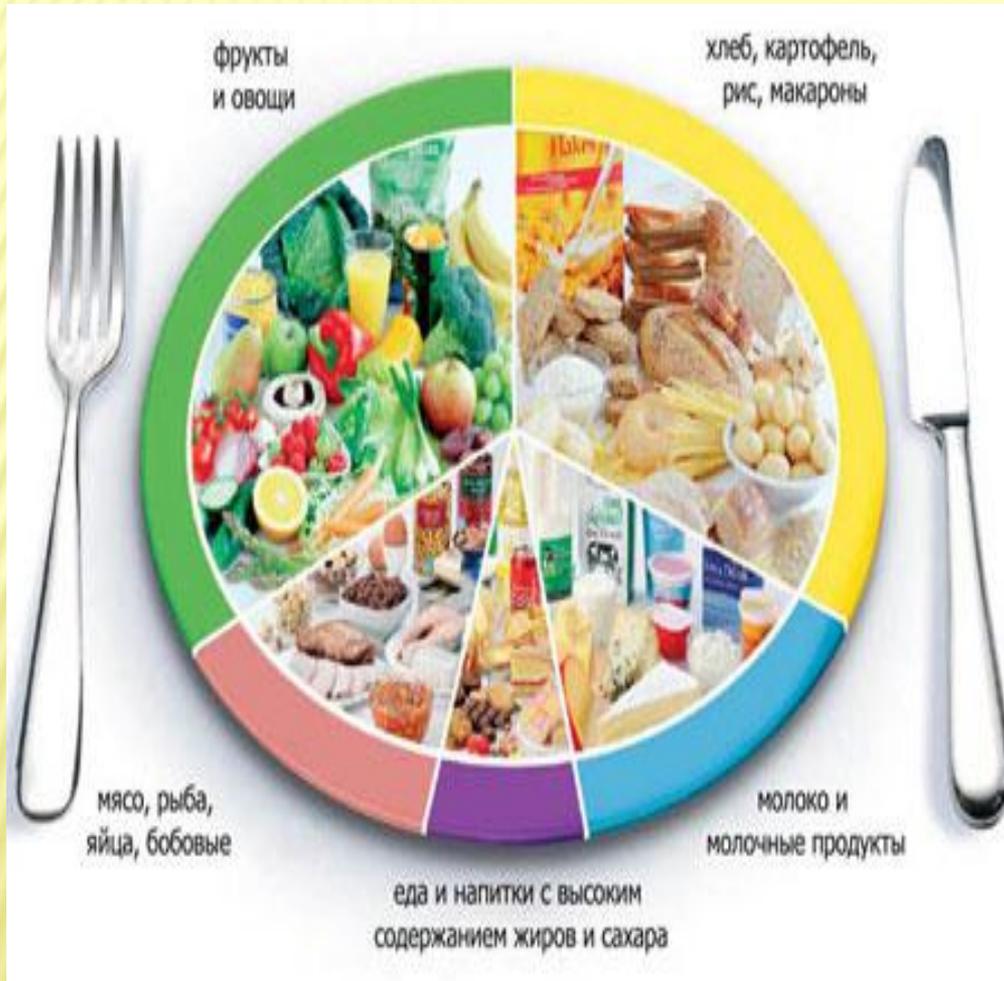
ЗАКАЛИВАНИЕ – ОДНА ИЗ ФОРМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



В России закаливание издавна было массовым.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Основной составляющей здорового образа жизни является рациональное питание.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ



Двигательная активность позволяет снять перенапряжение и переутомление, повышает работоспособность, способствует сохранению здоровья учащихся, создаёт условия для повышения учебной мотивации



1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

**С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А, может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.**

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными

К НИМ ОТНОСЯТСЯ: ТАБАКАКУРЕНИЕ, АЛКОГОЛИЗМ, НАРКОМАНИЯ

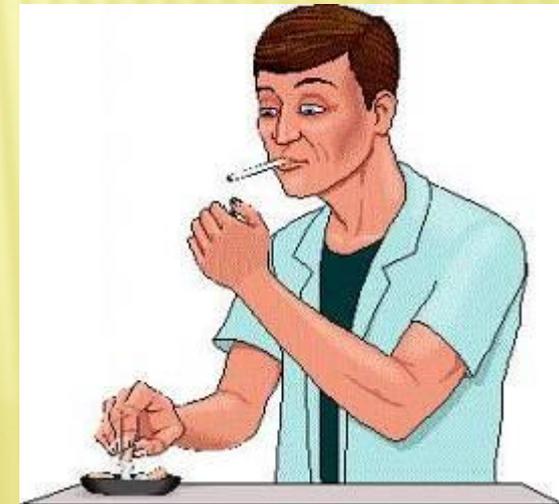
ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ПРОЦЕССОВ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

Феномен адикции (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса



КУРЕНИЕ - ОДНА ИЗ ВРЕДНЕЙШИХ ПРИВЫЧЕК

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету



ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ

- Инсульты;**
 - Рак губ, полости рта, горла и гортани**
 - Повышается риск сердечного приступа;**
 - Рак лёгких;**
 - Рак печени;**
 - Язва и рак желудка, поджелудочной железы;**
 - Бесплодие;**
 - Гангрена, вызванная закупоркой сосудов**
-

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:



ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

 Курение поражает органы дыхания, систему, тракт. поражает органы сердечно-сосудистую желудочно-кишечный тракт.

 Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

 Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки,



УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ТОЖЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ОРГАНИЗМА. НЕДАРОМ ГОВОРЯТ: «ПОТЯНЕШЬСЯ ЗА ВОДКОЙ – БУДЕТ ЖИЗНЬ КОРОТКОЙ»

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.

АЛКОГОЛИЗМ -
ЭТО ФОРМА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



АЛКОГОЛЬ, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- **Хронический гастрит желудка**
- **Развивается цирроз печени
(разрушение печени)**
- **Воздействует на головной мозг**
- **Ускоряет биологического старения**
- **Приводит к развитию алкоголизма**

НАРКОМАНИЯ И ТОКСИКОМАНИЯ

- Возникает в результате злоупотребления веществами, вызывающие кратковременного чувство приятного психического состояния
- Признаки наркомании и токсикомании:
 - Психическая зависимость
 - Физическая зависимость
 - Изменение чувствительности к наркотику



ОФИЦИАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

- *Россия является крупнейшим рынком героина в Европе. Общее число лиц, употребляющих наркотики в России составляет от 3 до 4 млн., треть из которых – лица, злоупотребляющие героином.*
- *В России показатель ВИЧ-инфицирования, связанного с употреблением инъекционных наркотиков, является одним из самых высоких в мире.*
- *В марте 2013 был опубликован ежегодный доклад Международного комитета по контролю за наркотиками (МККН) при ООН, где было сказано, что в России официально зарегистрировано 500 тыс. наркоманов, но по данным МККН, общее количество лиц может достигать 6 млн., или 4% численности населения. 2 млн. российских наркоманов – молодые люди в возрасте до 24 лет.*



Последствия наркомании

ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере



**Ежегодно на Земле
умирают миллионы
людей от болезней,**

спровоцированных их курением

**ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА МЫСЛИ
ИЛИ ТОЧНЕЕ ОТ МИРОВОЗЗРЕНИЯ, КОТОРОЕ
СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ ЗНАНИЙ, КОТОРЫМИ
ВЛАДЕЕТ ЧЕЛОВЕК**



**«Человек своими мыслями и поступками, подобно
гусенице, свивает себе кокон, которые его в последствии
и удушает»**

**Е.П.Блаватская
(1831 – 1891)**

*У каждого из нас должно быть
хорошее будущее, без тех
вредных привычек, о которых
мы рассказали.*

*Мы помним, что наше счастье и
благополучие - в наших руках!*



***БЕРЕЖНО ОТНОСИТЕСЬ
К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ***

***Любите жизнь,
она прекрасна***