

# **Здоровье нашего класса.**

Выполнил: 10 «Б»  
класс  
Кл.рук: Ондар Е.Д.

\* **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



## \* Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения

□ **Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание**

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



# \* Употреблять в пищу сырые растительные продукты

□ Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



\* **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

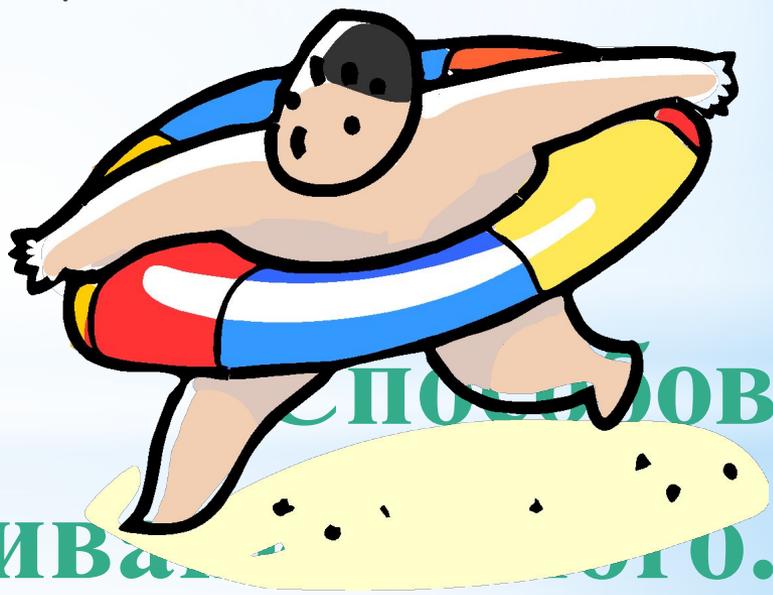
С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и более.

Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.



**вание.**

- Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы



СПОСОБОВ  
ЗАКАЛИВАНИЯ.

# \* Вводные процедуры.

- Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.





□ "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высидывать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



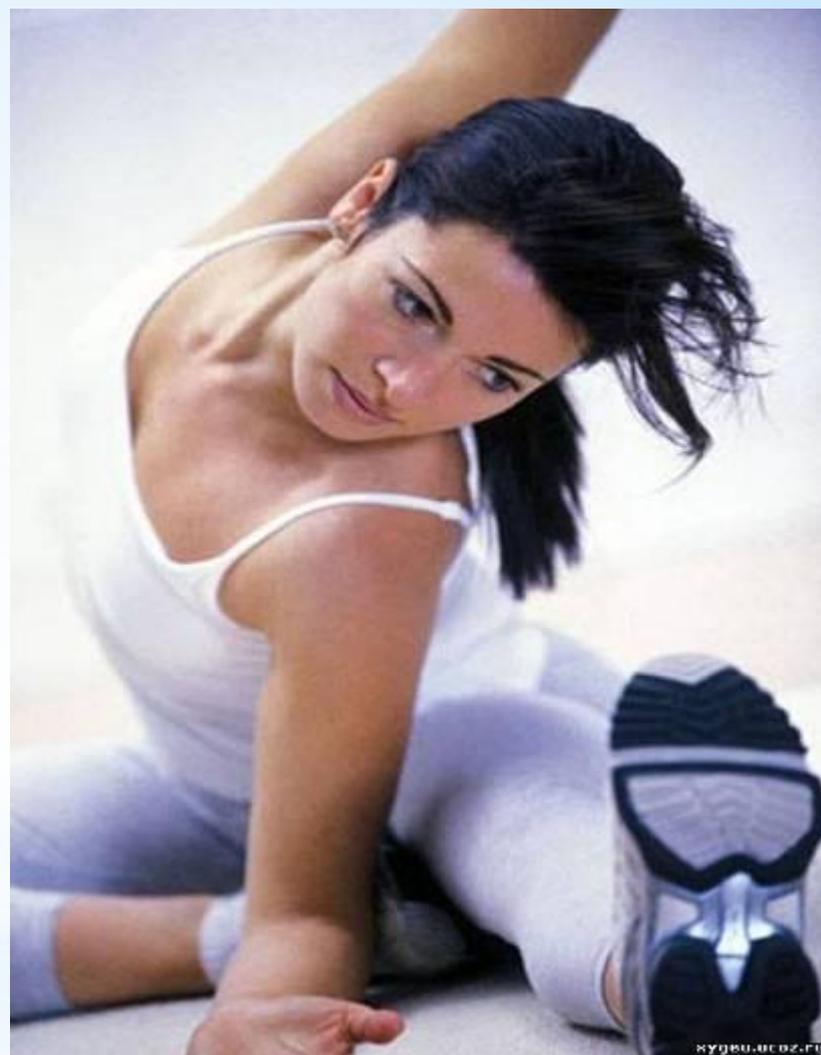
\* **Физическая  
активность.**



и попробуйте что -  
нибудь другое. Можно  
заниматься ходьбой,  
бегом, аэробикой,  
йогой - неважно, что  
именно вы делаете,  
лишь бы занимались  
спортом ежедневно.



**СПОРТИВНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ  
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ  
ТОНУС ОРГАНИЗМА И  
УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ  
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -  
СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО  
МНЕНИЮ УЧЕНЫХ  
БРИСТОЛЬСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ  
ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС,  
РАССЧИТАННЫЙ НА 15  
МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК  
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ  
ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.**





□ У природы есть закон - счастлив будет только тот, кто  
здоровье сбережет. Прочь гони-ка все хворобы!

Поучись-ка быть \* здоровым!

**В здоровом теле -  
здоровый дух.**

*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

**Отказ от вредных привычек.**

# \*Что лежит в основе

Феномен *аддикции* (пагубного пристрастия к чему-либо).

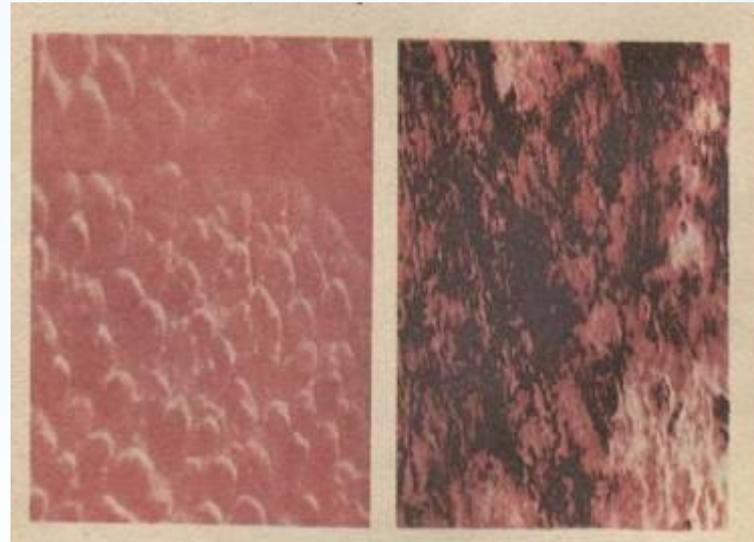
процессов формирования вредных привычек?  
Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать



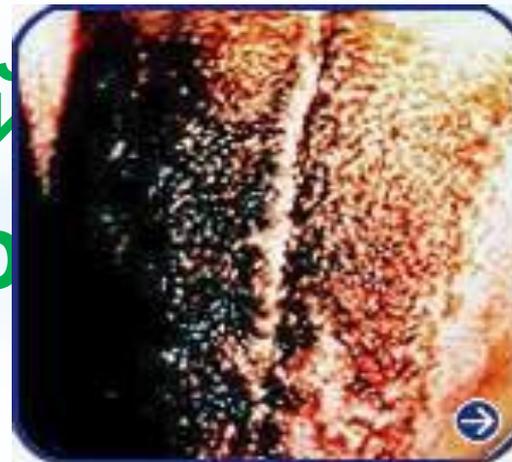
# \* Воздействие табака на организм.

- 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

□ При курении табачный дым проникает в ротовую полость, дыхательные пути, вызывают раздражение слизистых оболочек и оседает на пленке лёгочных пузырьков.



\* Действие на органы дыхания.  
\* Действие на органы дыхания.



## Влияние курения на женский организм.

- Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- Возникают осложнения при беременности
- Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

**\* 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.



# \* Алкоголь и его отрицательное действие

□ Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами



**\* При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь — алкоголизм.**



**Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.**



- \* Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ.



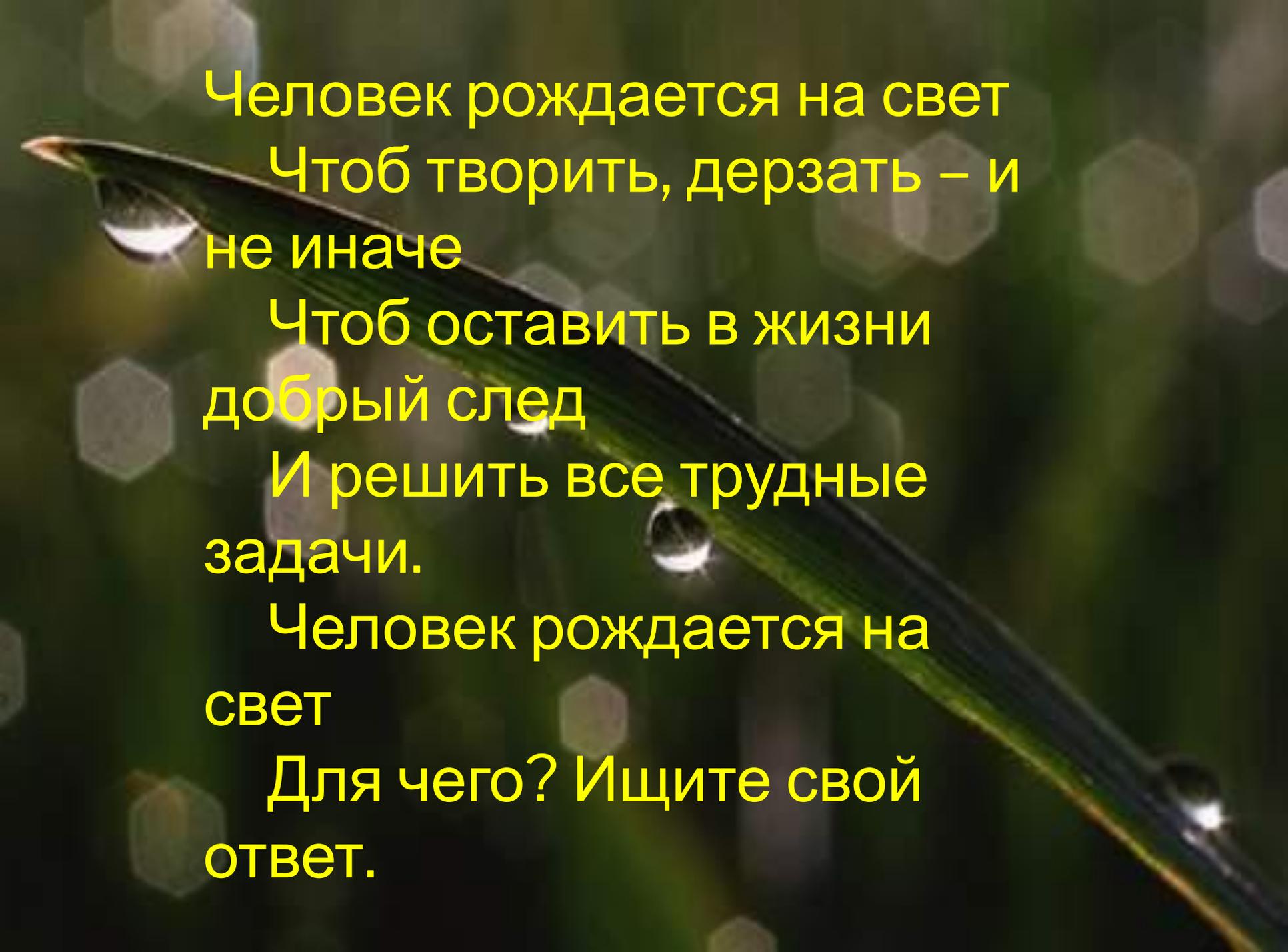
# \* Наркомания. Наркотические вещества, их действие на человека.



□ Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно в развитых странах мира приняли катастрофические размеры.

\* **НАРКОТИК** - от греческого «narkoo», что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным.





Человек рождается на свет  
Чтоб творить, дерзать – и  
не иначе

Чтоб оставить в жизни  
добрый след  
И решить все трудные  
задачи.

Человек рождается на  
свет  
Для чего? Ищите свой  
ответ.

# Мы за здоровый образ жизни!



*Есть  
множество  
способов  
сохранить  
здоровье*



**Умейте ценить свою жизнь!**