

**ПРОЕКТ 9А КЛАССА**  
**МБОУ СОШ №15**  
**г.КУЗНЕЦК ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**



**Классный  
руководитель  
Ярославцева Л.А.**

## ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения



Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья в ознаменование годовщины основания ВОЗ в 1948 году.

Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какую-либо приоритетную область общественного здравоохранения. В этот день люди из всех сообществ получают возможность для участия в мероприятиях, которые могут способствовать улучшению здоровья.



**Тема Всемирного дня здоровья 2014 года —  
трансмиссивные болезни.**

Во Всемирный день здоровья 2014 года внимание будет привлечено к некоторым из самых распространенных переносчиков инфекции, таким как комары, москиты, клопы, клещи и брюхоногие моллюски, ответственным за передачу широкого ряда паразитов и патогенов, поражающих людей и животных. Так, например, комары передают не только малярию и денге, но и лимфатический филяриоз, чикунгунью, японский энцефалит и желтую лихорадку.



**Цель:** улучшить защиту от трансмиссивных болезней.

**В ВОЗ считают, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.**

**На здоровье влияют:**

- образ жизни – 50%
- экология – 20%
- наследственность – 20%
- качество медицинской помощи – 10%



## Продолжительность жизни человека – главный показатель здоровья!



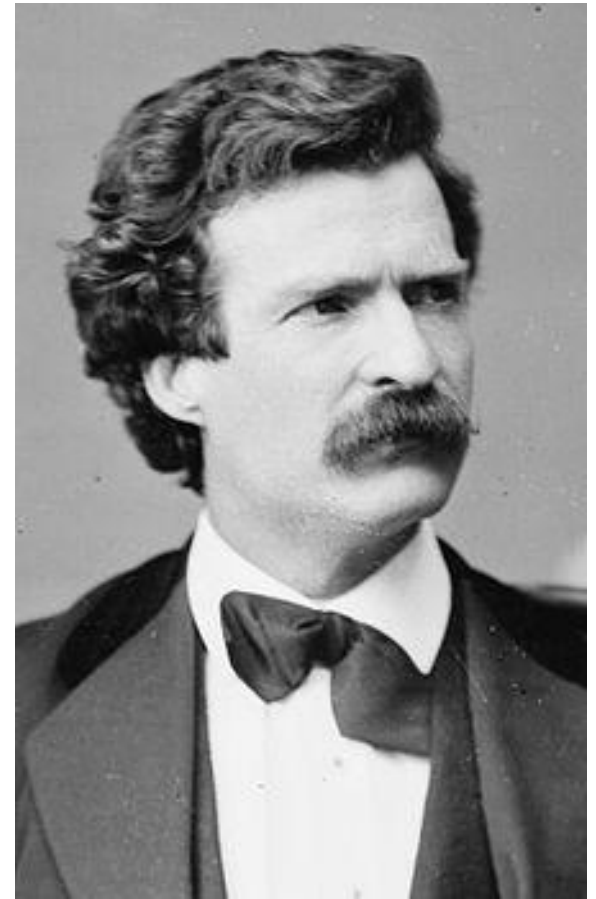
В эпоху античного мира предельный возраст жизни был равен 36 годам,  
в средние века – 40 годам,  
в середине XIX века – 48 лет.  
В конце XX века продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

**Самая высокая продолжительность жизни сегодня в Японии и Исландии – 80 лет, самая низкая - в Чаде (Африка) – 39 лет.**



Господь сделал  
ошибку, не  
предусмотрев для  
человека запасных  
частей.

Марк Твен



**Цель проекта: пропаганда здорового образа жизни.**

**Задачи:**

- **определить основные аспекты здорового образа жизни;**
- **формировать позитивный образ физически и психически здорового человека;**
- **дать рекомендации по здоровому образу жизни (создание листовок, памяток и буклетов).**

**ГИПОТЕЗА:**

**Хорошее  
здоровье –  
это  
образ  
жизни.**





## Здоровый образ жизни:

- рациональной питание,
- двигательная активность,
- отказ от вредных привычек,
- положительные эмоции,
- личная гигиена и закаливание.



# Рациональное питание

Это питание, включающее в себя все **необходимые органические вещества** для роста и развития организма подростка: **белки** – содержащиеся в мясе, рыбе, яйцах, **углеводы** – в злаковых культурах, овощах, фруктах, **жиры** – в растительных и животных маслах, в фасоли, горохе, рыбе. Во многих продуктах содержится **холестерин**, жизненно необходимый растущему организму. **Сокращение калорийности рациона более чем на 20% может привести к проблемам с ростом и развитием.**



# Рациональной питание



**Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.**

**Сократ**



**Наилучший режим питания – 4-разовый приём пищи: завтрак – 20 % от суточной нормы, обед – 40 %, полдник – 10 %, ужин – 30 %.**



# Двигательная активность



Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют сердце, способствуют прояснению мышления, нормализации сна, являются лучшим средством избавления от нервно-эмоционального напряжения, способствуют образованию в организме анти-депрессивных гормонов – эндорфинов, благодаря которым человек ощущает бодрость, оптимизм, а при таком настроении иммунная система становится крепче.



# Отказ от вредных привычек

## Чем опасен алкоголь?



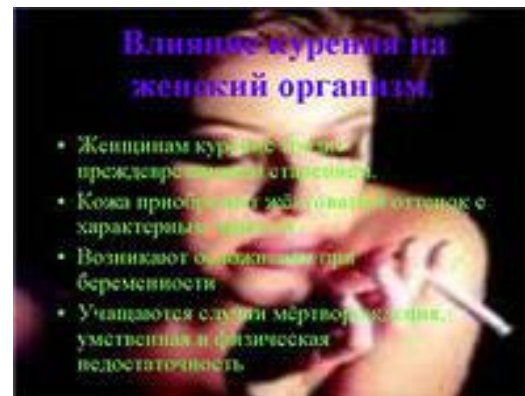
Удар в голову

Удар по будущему

Удар в живот



## Курить или не курить?



По мнению специалистов, у курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков.



## Положительные эмоции



- Позитивное мышление
- Решение проблем
- Помощь, альтруизм и симпатия



## Личная гигиена и закаливание



**Успешный человек и внешне выглядит успешно: подтянутый, опрятный, позитивно настроенный. А вы хотите быть успешным?**





## Вывод:

проанализировав весь собранный материал, мы можем сказать: да, хорошее здоровье - это образ жизни.



Чем старше человек, тем больше от него самого зависит, какой он сделает выбор. Мы – за здоровый образ жизни и мыслей!

**Мы выбираем жизнь!**





**СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР!**