

В здоровом теле здоровый дух.



**Романченко
Анна Семеновна
учитель I категории
МБОУ «СОШ» п.Теплая Гора
Горнозаводского района**

Цель: формирование необходимости вести здоровый образ жизни; формирование правил здорового образа жизни.





Здоровье - это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог благополучия и долголетия.

Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

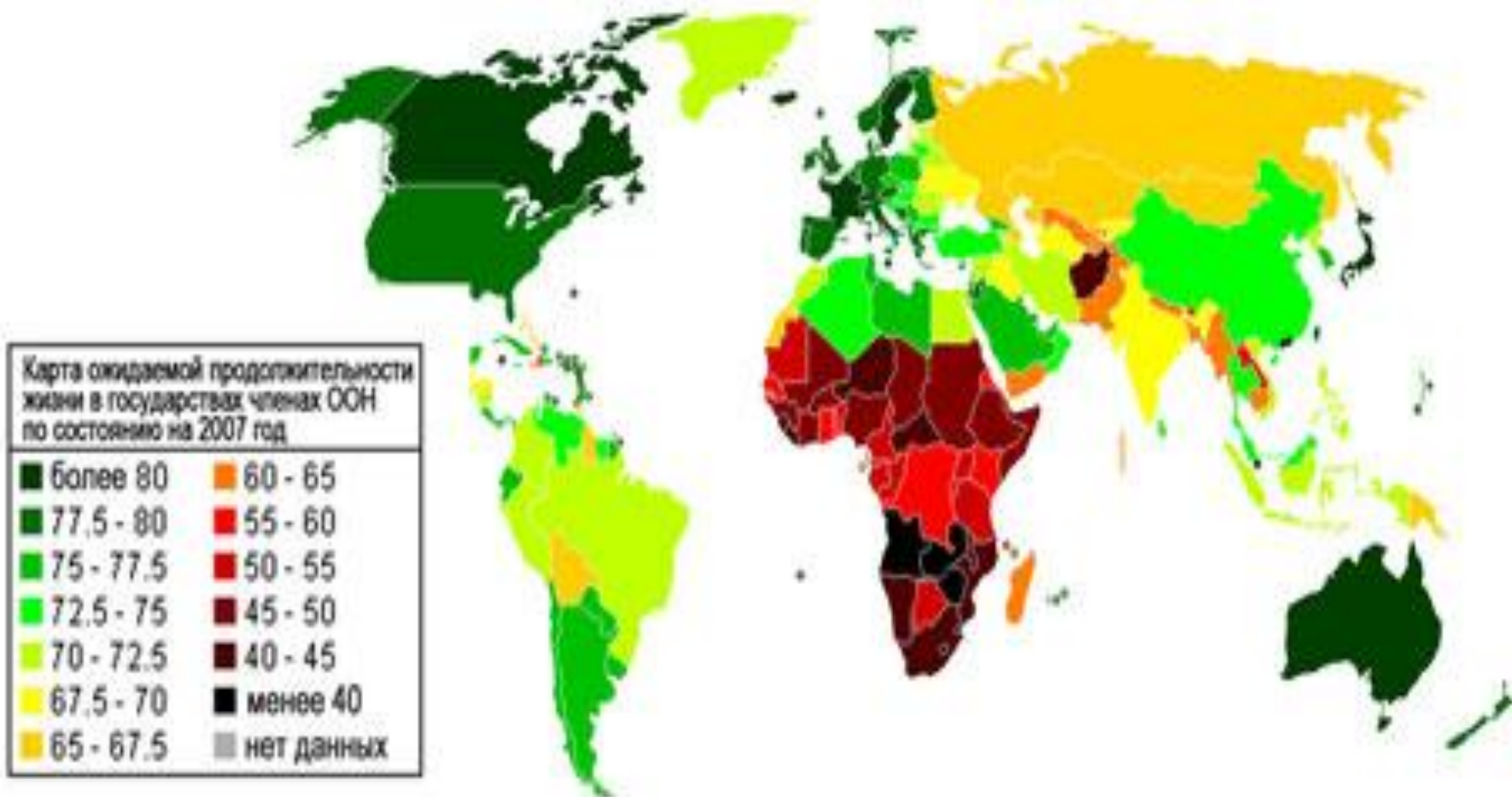


Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах.

Средняя продолжительность жизни (данные на 2008г)

- В Индии – 69 лет;
- Во Франции – 80 лет;
- В Чехии – 76 лет;
- В Японии - 82 года;
- В США – 78 лет;
- На Украине – 68 лет;
- В России средняя продолжительности жизни – 65 лет, у мужчин – 59 лет, а женщин – 73 года

Карта средней продолжительности жизни



Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.





Правильное питание – основа здорового образа жизни.

1. Энергетическая
ценность
продуктов
должна
соответствовать
энергетическим
затратам
организма.



2. Химический состав пищи должен удовлетворять физическим потребностям организма.



3. Пища должна быть максимально разнообразной .



4. Нужно
соблюдать
режим
питания.
Режим - это
регулярность
чередования
приемов
пищи.



5. Необходимо
отказаться от
приема
спиртных
напитков.



Что может быть полезней,
Чем овощной бальзам и фруктовый сок?
Они целебны ото всех болезней
И жизни нашей удлиняют срок.



Закаливание – это тренировка защитных сил организма.



**Основным
средством является
вода. С ее помощью
можно совершать
обтирания,
обливания,
купания,
принимать
контрастный душ.**

Полноценный сон – это не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья.



После напряженного дня, съешьте легкий ужин. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.



Ни в коем случае не пейте перед сном
тонирующие напитки(чай, кофе)

Кофеин относится к психостимуляторам. Они повышают настроение, способность к восприятию внешних раздражений, психомоторную активность.



После ужина займитесь любимым делом. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку, просто расслабьтесь.



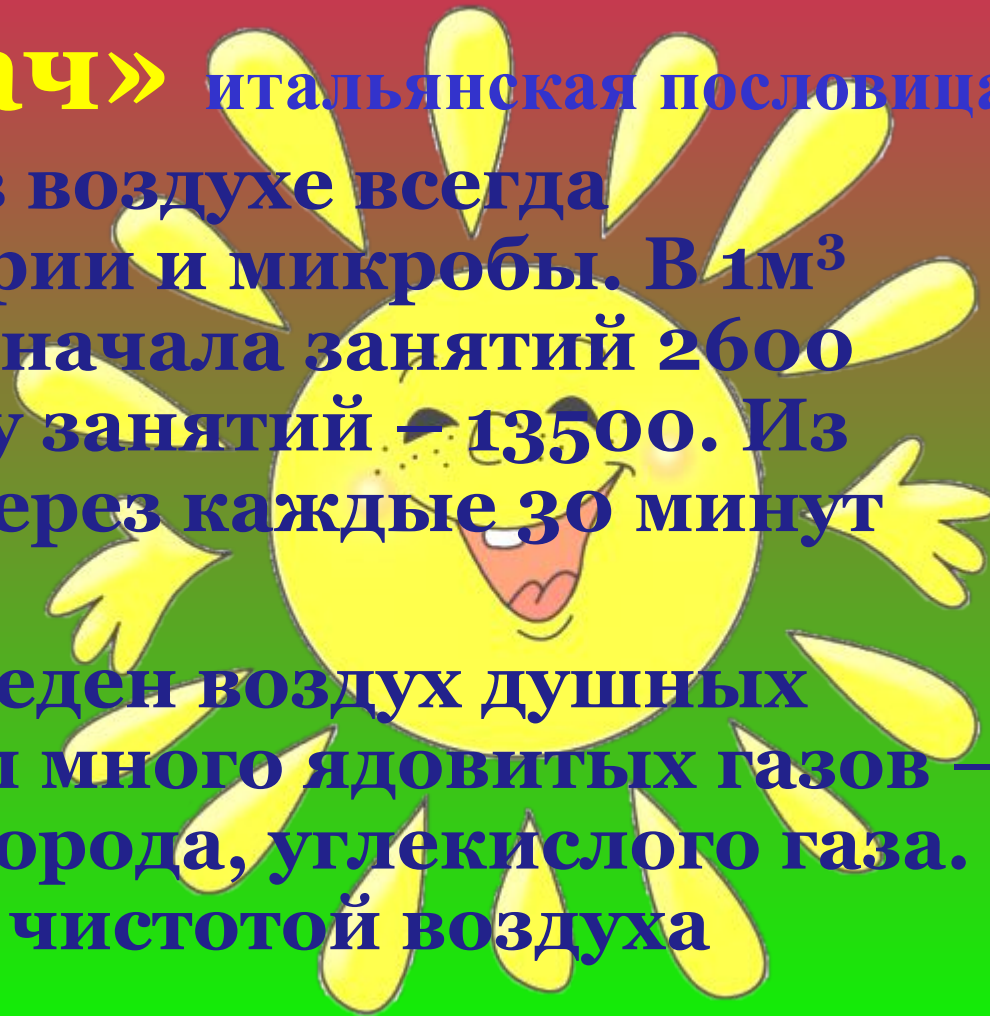
- Ложиться желательно не позднее 22ч.
- Чем меньше одежды тем лучше.
- В спальне обязательно должен быть свежий воздух.



«Куда не проходит солнечный луч, туда часто заходит врач» итальянская поговорка

Вместе с пылью в воздухе всегда содержатся бактерии и микробы. В 1м³ воздуха класса до начала занятий 2600 микробов, а концу занятий – 13500. Из одной бактерии через каждые 30 минут образуется две.

Для организма вреден воздух душных помещений: в нем много ядовитых газов – аммиака, сероводорода, углекислого газа. Нужно следить за чистотой воздуха помещения



Как следить за чистотой воздуха в помещениях?

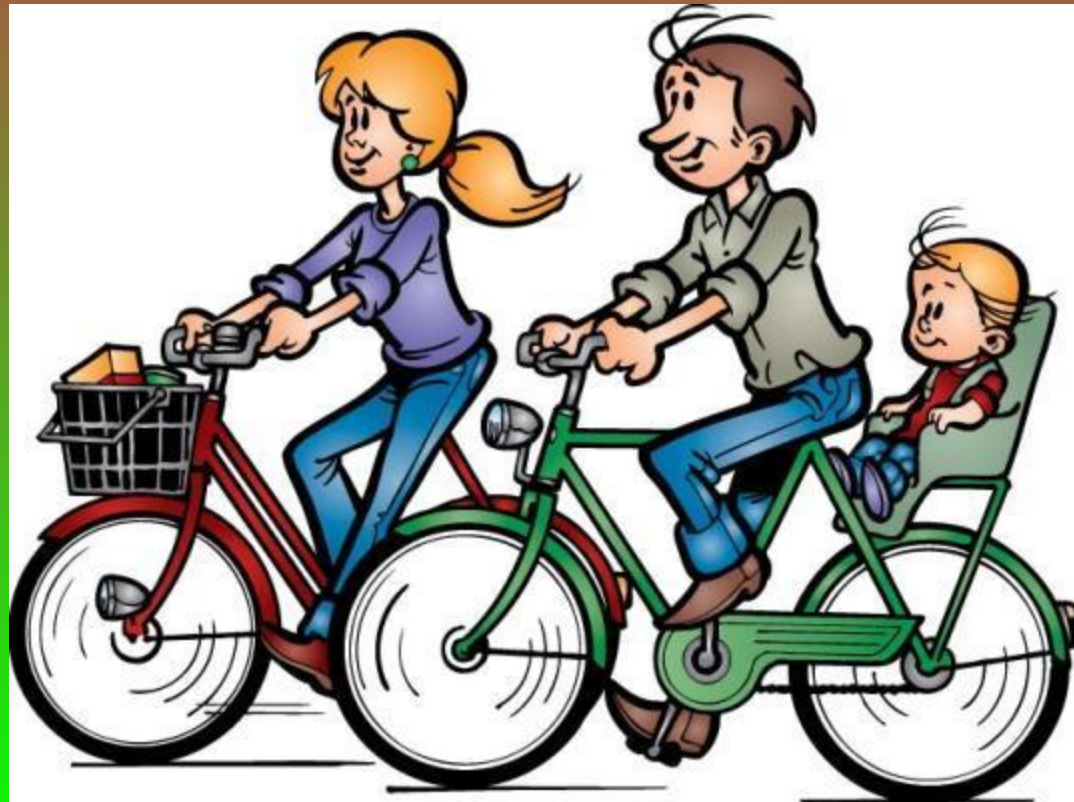


- Проветривать комнаты
- Проводить влажную уборку
- Озеленять жилые помещения

Активная деятельность и активный отдых.



Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъяснам.



С гимнастикой дружи,
всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
а может быть , и более.
Микстуры, порошки –
здоровью ложный путь.
Природою лечись –
в саду
и чистом поле!





Если вы стоите перед выбором - проехать две остановки на автобусе или пройти то же расстояние пешком, лучше предпочесть ходьбу.

Правильный отдых.



- Больше находиться на природе, в лесу;
- Заниматься любимыми делами: танцевать, рисовать, фотографировать;
- Заниматься спортом.



Итак, сделай свой выбор: физические упражнения и здоровье или болезни и лекарства!

Вредные привычки

Уровень потребления спиртных напитков в России сегодня достиг рекордной цифры – **18,5 л. Алкоголя** на человека в год.



Табак

Ж. Нико, французский посланник в Лиссабоне, во второй половине 16 века преподнёс Екатерине Медичи «всеисцеляющую» траву для лечения мигрени. Вскоре разрекламированный как универсальное лечебное средство табак стал популярным в аристократических кругах. В честь предприимчивого посланника его именем был назван алкалоид в табаке — никотин.



Курение - одна из вреднейших привычек

**ЭТО
ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ
ЖИЗНЬ!**

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.



1-2 пачки
сигарет содержат
смертельную
дозу никотина.
Курильщика
спасает, что эта
доза вводится в
организм не
сразу, а дробно.

Табачный дым и зубы.

При сгорании табака образуется сажа, табачный дым, дёготь. Из-за этого зубы курильщика темнеют, теряют блеск. Горячий табачный дым разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда беспрепятственно попадают микробы, вызывая кариес.



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

Минздрав предупреждает !!!

- Бензопирены и ряд других веществ находящиеся в табачном дыме вызывают раковые заболевания гортани, желудка, мочеполовой системы
- *Ежегодно в мире умирает 400000 человек от последствия курения*



АЛКОГОЛИЗМ.



**«Пьянство –
есть
упражнение в
безумии», -
писал Пифагор**



При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.



**В пьющих семьях
38% детей
оказываются
недоразвитыми и
больными.**

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

Наркомания.

Наркотические вещества, их действие на человека.



Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими за последние 6 лет во многих, особенно развитых странах мира увеличилась в 10 раз

НАРКОТИКИ — 
БИЛЕТ В ОДИН КОНЕЦ



ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ

**Сделай
правильный
выбор!**

Правила сохранения здоровья.

- Правильно, разнообразно и сбалансированно питаться.
- Быть физически и творчески активными.
- Отказаться от курения и употребления алкоголя.
- Уметь справляться со стрессами.
- Придерживаться правильного режима дня.

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
Чтобы найти свой ответ.



Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!

