

**« Мы выбираем
здоровый образ
жизни! »»**

- **Ни один человек не счастлив, пока он не считает себя счастливым"**

М. Аврелий

- **"Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми**

А. Линкольн

- **"Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей"**

Дидро

Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



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 работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...
- Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Правила здорового образа жизни.

1. Правильное питание.

2. Сон.

3. Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.



Факторы негативно
влияющие на здоровье
человека.

Какие они?
(табакокурение,
наркотики, алкоголь)

6000 год до н.э. — по мнению специалистов, примерно в это время табачный куст принял нынешний вид.

Примерно 1 тысяча лет до н. э. — индейцы Примерно 1 тысяча лет до н. э. — индейцы начали использовать табак: жевать, курить и даже

вводить его с помощью клизм

(эта традиция сохранилась до сих пор

у индейцев племени агуаруна у индейцев племени агуаруна, обитающих в Перу).

Фрагмент керамики, датируемый между 1 тысячей и 600 годами до н. э., на котором изображены майя,

курящие сигары, обнаружен в городе майя Уаксатун курящие сигары, обнаружен в городе майя Уаксатун — Гватемала.

1492 год — табак впервые увидели европейцы. Индейцы подарили Колумбу связку сушёных листьев табака. Колумб не понял их назначения и выбросил их за борт.

Благодаря Колумбу на карте мира появилось первое «табачное» название — остров Тобаго (этим словом индейцы называли курительные трубки).

1501 год — первая жертва антитабачной кампании: член экспедиции Колумба, испанец Родерико де Перез, приговорён инквизицией к тюремному заключению за курение.

Испанцы, увидев, как он выпускает дым изо рта, решили, что моряком овладел дьявол.

1531 год — европейцы начали культивировать табак:

первая табачная плантация заложена испанцами на острове Санто-Доминго.

1560 год 1560 год — Жан Нико де Вильемен начал пропагандировать табак в высшем свете.

Он утверждал, что табак — это лекарственное средство.

Считалось, что табак помогает при коликах, нефрите, истерии, дизентерии, зубной и головной боли, раке и ряде других недугов.

В 1587 году В 1587 году в Нидерландах опубликована книга под названием «Растительная панацея» («De herbe panacea»).

В дальнейшем медики Европы стали выписывать табак больным в качестве лекарства.

1620 год 1620 год — в Севилье построена первая в мире фабрика по переработке табака.

Начало эры сигарет. Европейские бедняки собирали окурки сигар, измельчали их и закатывали в тонкую бумажку для перепродажи.

1624 год 1624 год — папа Урбан Восьмой пригрозил любителям нюхательного табака отлучением от церкви.

1640-е годы — в королевстве Бутан впервые запрещено курение в государственных зданиях.

1761 год — английский доктор Джон Хилл (John Hill) опубликовал первую работу о негативном влиянии табака на человека.

Он доказывал, что неограниченное использование нюхательного табака нюхательного табака способствует заболеванию раком носа.

1828 год 1828 год — германские химики Людвиг Рейманн и Вильгельм Поссельт выделили никотин.

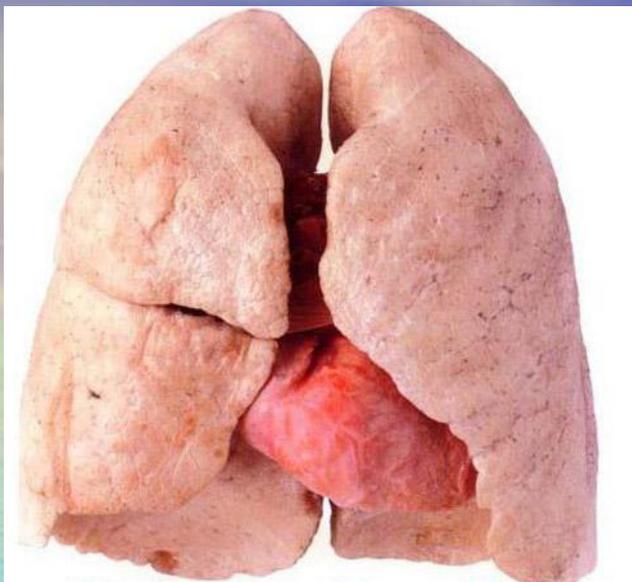
1860 год — начато промышленное производство сигарет.

1913 год — рождение современных сигарет.

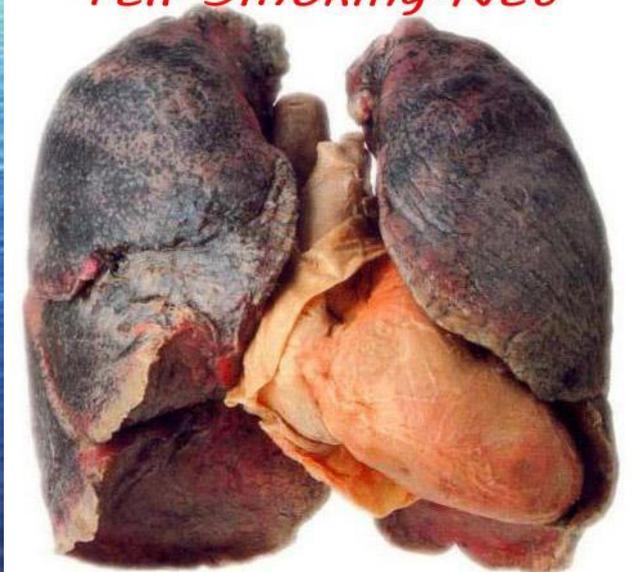
Американская компания RJ Reynolds Американская компания RJ Reynolds выпустила сигареты Camel



Легкие курильщика



Tell-Smoking.Net



Скажи Курению Нет

Tell-Smoking.Net

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...»
(...целовать пепельницу).

2. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению?
(Наркоманом, от греч. *narke* – оцепенение, *mania* – влечение).

3. Закончите английскую поговорку: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» (Мозг).

4. Назовите принципы закаливания – «Три П».
(Постепенно, последовательно, постоянно).

5. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (Блохи, вши).

6. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?
(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).

7. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами)

8. Сколько часов в сутки должен спать человек?

(Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).

9. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?
(Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).



LAUGHING TEENS



Счастье

заключается
прежде
всего в
здоровье.