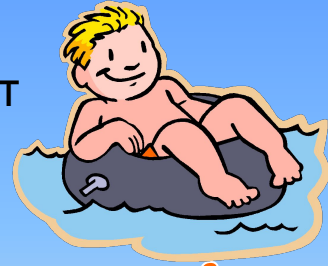




Казанский Государственный Энергетический Университет



# здоровый образ жизни!



**Здоровье – не всё,  
но всё без здоровья ничто.  
Сократ.**



КГУ 2018

Выполнил:  
Ильин А.А.  
Группа:  
ЗЭХПТ-2-16



# Содержание

- Принципы здорового образа жизни.
- Схема Айзенка.
- Компетенция
- Типы характеров.
- Выводы по психотипу и потому как нужно ли меняться?
- Список литературы

# Принципы здорового образа жизни

- сбалансированное питание с редким употреблением сладких продуктов;
- достаточная физическая и умственная нагрузка;
- баланс труда и отдыха;
- жизнь без алкоголя, курения, наркомании;
- любимая работа;
- присутствие эмоциональной разрядки (хобби, общение, отдых);
- любовь, понимание;
- сон в прохладной комнате (17-18 градусов);
- возможность высказывать собственное мнение;
- гармоничные отношения с окружающими людьми;
- благоприятный психологический климат.

# Схема Айзенка



Схема 3. «Круг Айзенка».

Круг Айзенка с его шкалами позволяет определить темперамент личности. Существует четыре типа характера.

Мужчина-меланхолик Мужчины-меланхолики серьезны и пунктуальны. Они имеют хорошие манеры, готовы защищать свою партнершу, дарить ей подарки. Такие мужчины любят строить планы и придерживаться их. Поэтому создание семьи происходит в строго определенное для этого время. Их легко вывести из себя.

характер меланхолика Неприятности тяжело переживает мужчина-меланхолик. Характеристика этого типа темперамента сводится к тревожности, пессимистичности. Глубокая внутренняя работа, тонкая душевная организация делают таких мужчин чуткими к переживаниям других людей. Низкая самооценка, богатое воображение могут привести к одиночеству, разрушенным отношениям.

Мужчины-меланхолики – творческие натуры. Их богатый внутренний мир, сложные переживания помогут реализоваться в артистической деятельности. Такие мужчины – тонкие психологи, поэты, музыканты, аналитики. Плюсы и минусы характера

Достоинства: Творческие способности. Внимание к ближнему.

### Шкала экстраверсии и интроверсии (EI)

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, интродективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей.

Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

\*7\*

### Шкала нейротизма (N)

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения

# Типы характеров

- **Сангвник** Человек общительный, жизнерадостный, легко заводит новые знакомства. Таких людей еще называют душой компании. Чувства его нестабильны, а предпочтения часто сменяются. Ему свойственна выразительная жестикуляция и мимика. Он постоянно нуждается в ярких впечатлениях. В редких случаях планирует свой день, спонтанность преследует сангвника на протяжении всей жизни практически во всех сферах. По главным свойствам ЦНС обладает сильным и взвешенным характером.
- **Холерик** (неуравновешенный, сильный тип темперамента) отличается энергичностью, его действия характеризуются прерывистостью. Они могут быть резковатыми и эмоциональными. Благодаря чрезмерному увлечению каким-либо делом действуют чересчур усердно, в результате чего быстро истощаются и устают. В худшем проявлении холерик становится раздражительным и не способным себя контролировать.
- **Флегматик** (сильный, инертный) имеет низкий уровень активности. Он спокоен, расчетлив, способен довести начатое дело до конца. Как правило, экономно относится к своим силам и не тратит их на ненужные занятия или на те, которые он считает таковыми. Негативные проявления: вялость, апатия, безволие, слабо выраженные эмоциональные показатели. Окружающим может показаться скучным и черствым.
- **Меланхолик** (слабый, неуравновешенный) – обладатель слегка заторможенной реакции. Обычно это нерешительные, закрытые люди, склонные к глубоким переживаниям. Могут легко и стойко решать жизненные проблемы. С негативной стороны меланхолик может показать себя как боязливого, брезгливого, концентрирующегося на незначительных событиях и расстраивающегося из-за них.



## Мудреца спросили:

«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец:

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля».







# ЗДОРОВЬЕ



это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

Никогда не пробовать **курение, наркоманию, токсикоманию, употребление спиртных**

# Курить – здоровью вредить!

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,  
1 пачка сигарет – на 5 ч.,  
тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,  
кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,  
кто курит 20 лет – 5 лет,  
кто курит 40 лет – 10 лет.

Курящие ежегодно “выкуривают” в атмосферу:

720 т синильной кислоты (яд!)

384000 т аммиака

108000 т никотина

600000 т дёгтя

550000 т угарного газа



## НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр – ВОРОБЬЯ

0,004-0,005 гр – ЛОЩАДЬ

0,000001 гр – ЛЯГУШКУ

0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА



В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%.

Многие считают курение привычкой. Курение это не просто привычка, а также определённая форма наркотической зависимости.

**Хочешь жить, бросай курить!**

**Я не курю, это здорово!**



Рисунок ученицы 6 класса Петровой Натальи

# Вы курите?

## Сказали «да»

■ Юноши

■ Девушки



7,1%

8,7%

7-й класс

31%

27,4%

9-й класс

35,1%

37,8%

11-й класс

## Сколько сигарет в день?

7,8%

Пачку и более

(в среднем)

51% До пяти сигарет

43%

Примерно полпачки



Указаны результаты опроса среди всех курящих старшеклассников.



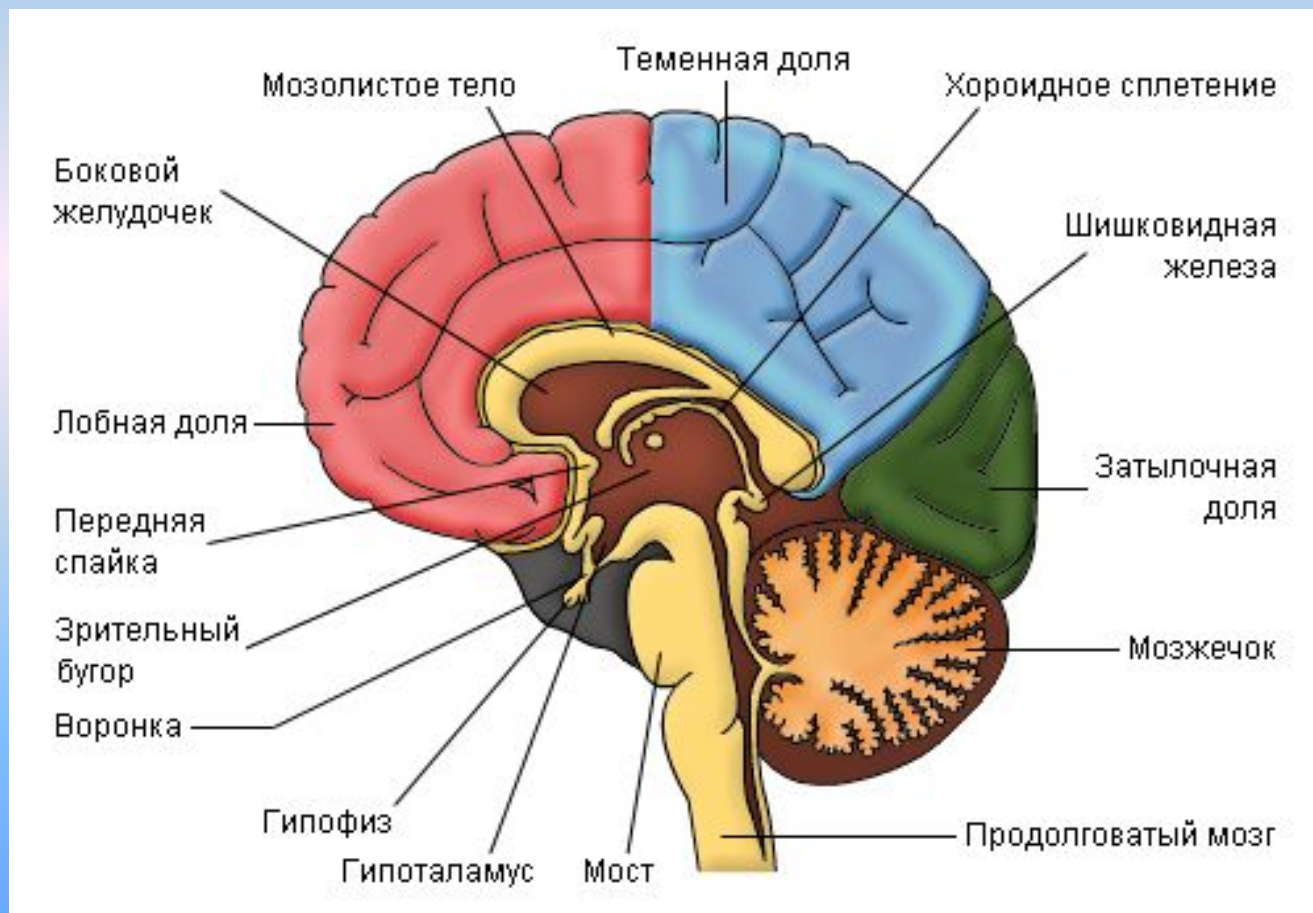
Вместе дружно мы шагаем  
И стране мы обещаем:  
Сигареты не курить  
**И ЗДОРОВЬЕ НЕ ГУБИТЬ!**  
В нашей школе станет пусть же  
**Днём здоровья каждый день!**

Мы вам, друзья, сказать хотим:  
«Забудьте вы про никотин,  
Здоровью сигареты вред несут  
И доктора вас не спасут».  
А если будешь ты курить,  
То сможешь астму получить.  
Болезни сердца, язва и бронхит,  
Исчезнет даже аппетит.



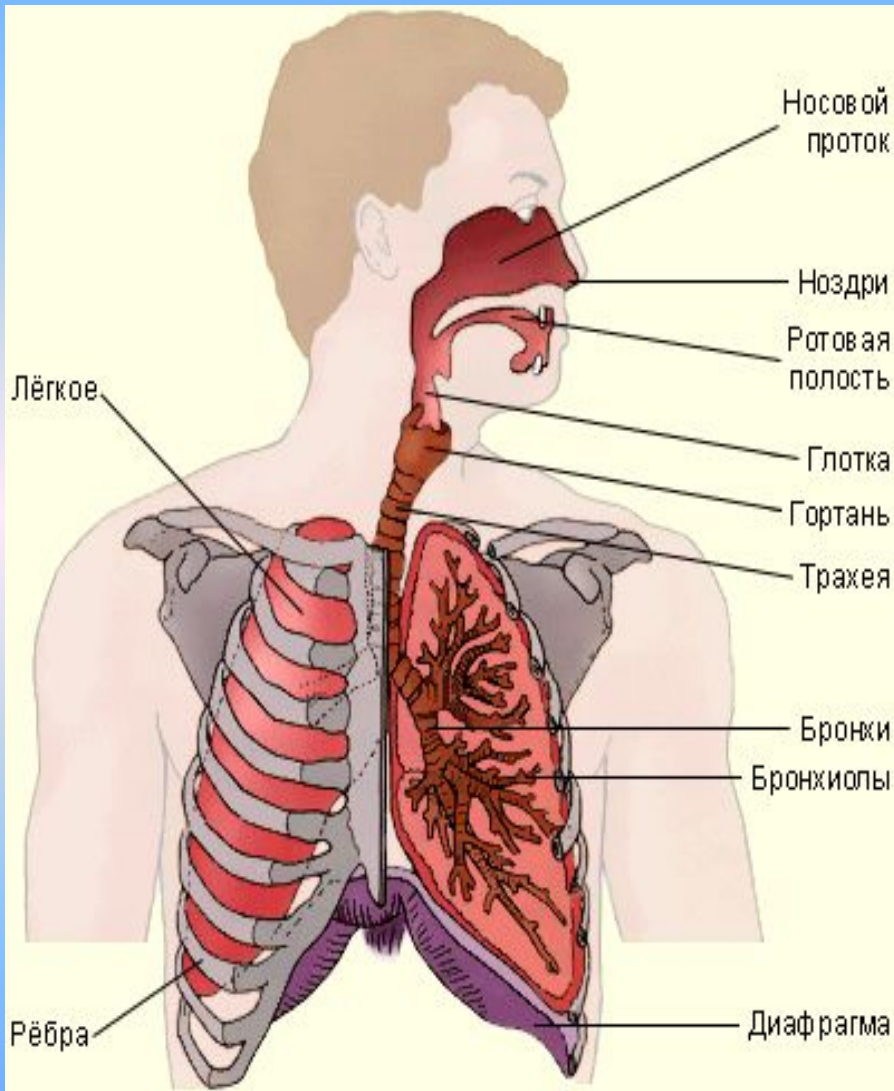
## Влияние наркотиков на организм человека.

Наркотики воздействуют на центр в головном мозге, который отвечает за «ощущение». Но наркотики отрицательно воздействуют на организм человека. Они снимают боль и снижают болевой порог чувствительности.



Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, у наркоманов притупляются все вкусовые и обонятельные ощущения, снижается аппетит, уменьшается выработка ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков. Наркоманы обрекают себя на хроническое голодание и имеют дефицит веса.



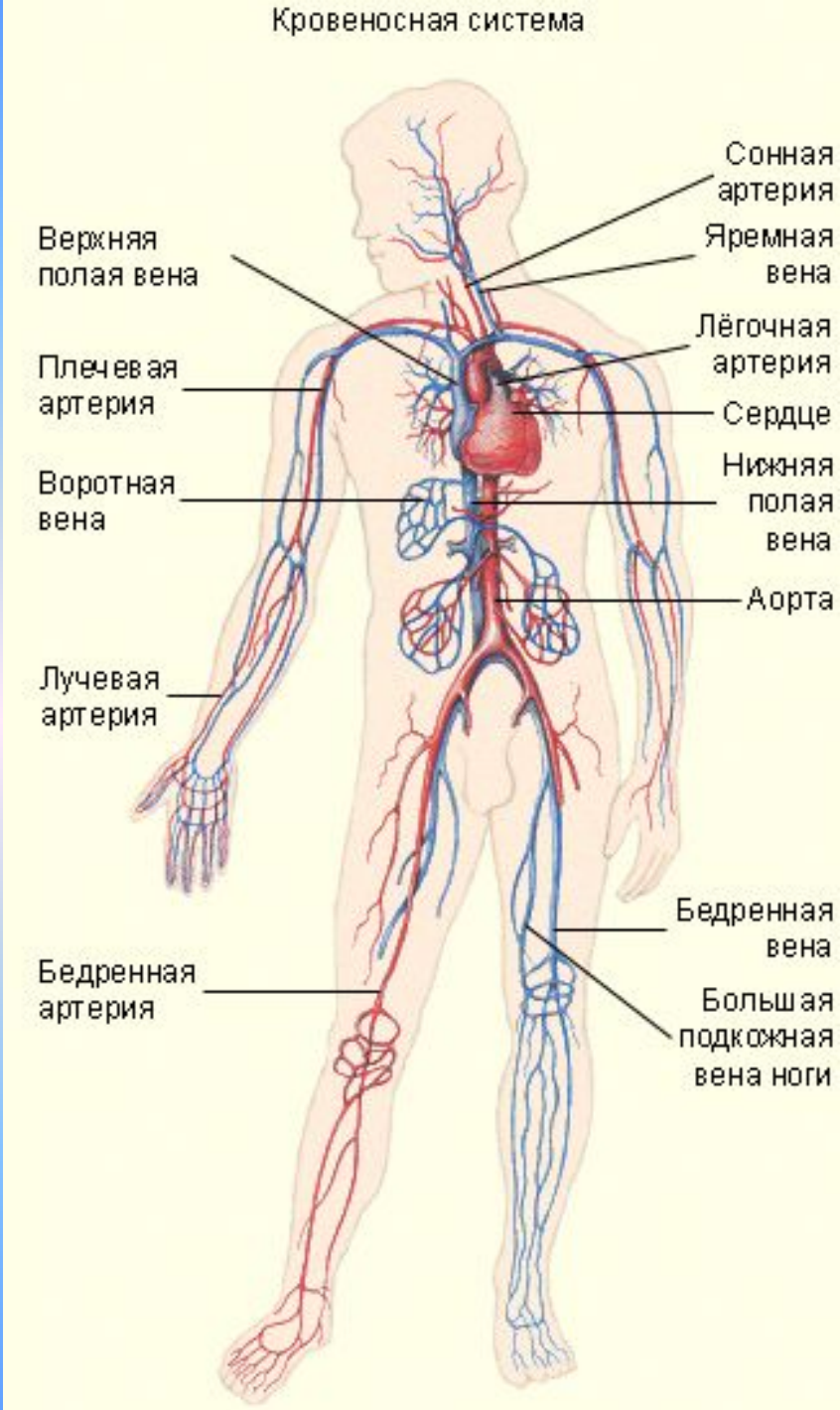


***Наркотики  
воздействуют на  
дыхательный центр и  
хемотрецепторы,  
которые отвечают за  
количество кислорода в  
крови, не реагируют на  
углекислый газ и  
происходит  
кислородное голодание  
организма. Наркоманы  
часто умирают от  
паралича дыхательного  
центра в результате  
передозировки.***



**Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижению кровяного давления и замедлению пульса.**

**По этой причине ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.**



**При наркомании угнетаются половые потребности и возможности.**

**У девушек развиваются атрофические процессы.**

**У юношей происходит быстрое угасание потенции.**

**У наркоманов обычно не бывает детей, а среди родившихся часты случаи уродств.**



# Вдумайтесь в эти факты!

- В 2006 году от передозировки умерло 392 человека, что составляет 288 % от 2005 года;
- Средний возраст приобщения к наркотикам снизился до 14,2 лет у мальчиков, 14,6 – у девочек;
- 4 млн. людей употребляют наркотики в нашей стране, 76 % молодежь от 14 до 30 лет;
- за 10 лет число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей в 42 раза (65 % - передозировка);
- к окончанию школы 40 % детей пробовали наркотики, «сидят на игле» - 9% мальчиков, 5 % - девочек;
- 91 % ВИЧ – инфицированных – наркоманы;
- 1 наркоман за год втягивает в «порочный круг» до 4 человек.

# ПРИЕМЫ ОТКАЗА ОТ ПРЕДЛАГАЕМЫХ НАРКОТИКОВ

1 Выбрать союзника

2 "Перевести стрелки"

3 Сменить тему

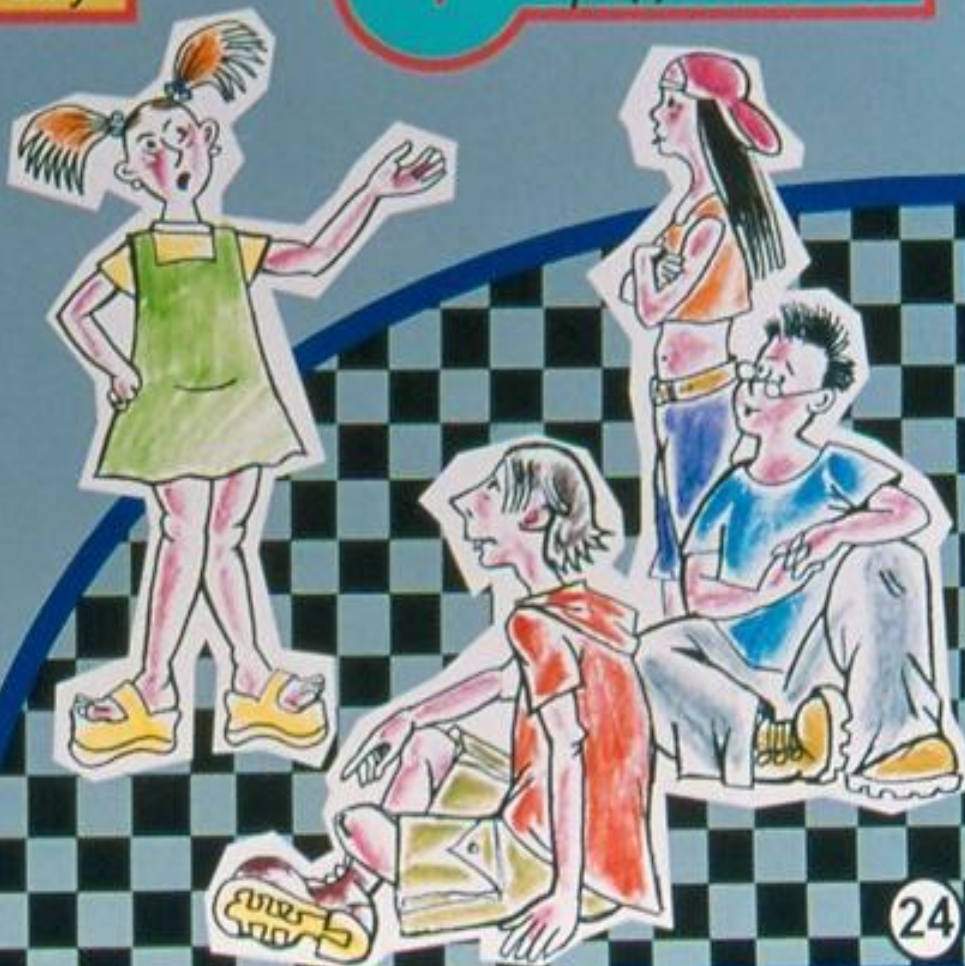
4 "Продинамить"

5 "Задавить интеллектом"

6 Упереться

7 Испугать их

8 Обходить стороной





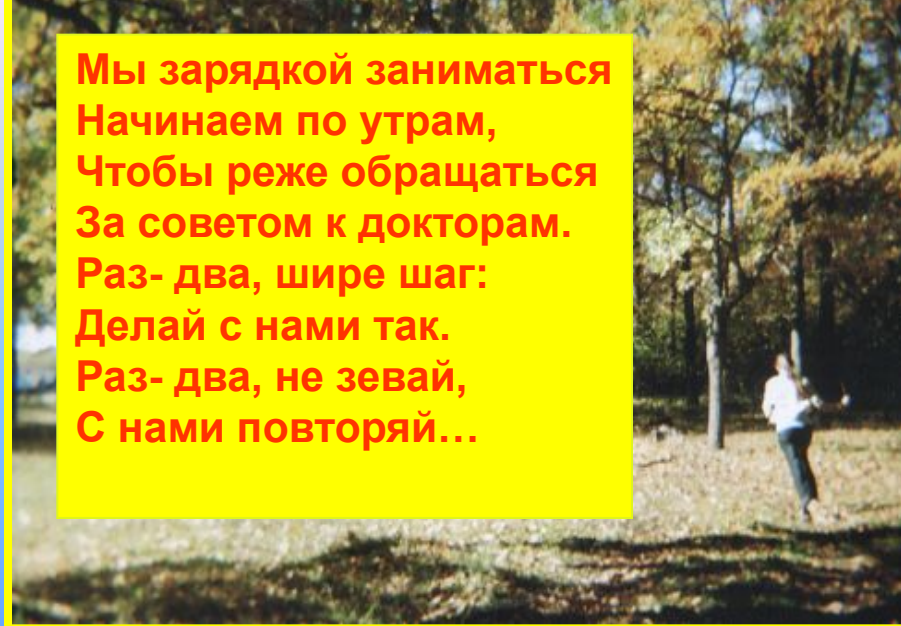
# Привет девчонки, здорово пацаны, мы с вами вместе, мы против наркоты



# «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»



**Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам,  
Чтобы реже обращаться  
За советом к докторам.  
Раз- два, шире шаг:  
Делай с нами так.  
Раз- два, не зевай,  
С нами повторяй...**





Со здоровьем дружен спорт.  
Стадион, бассейны, корт,  
зал, каток - везде вам рады.  
За старание в награду  
будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши тверды.





Чтоб расти и закаляться,  
Надо спортом  
заниматься,  
Закаляйтесь детвора,  
В добрый путь  
Физкульт – УРА!!!





# Лето - лучшее время года для укрепления здоровья





Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья



Свежий воздух - бесценный дар природы, средство закаливания, тренирует наши сосуды



# Советы Пифагора:



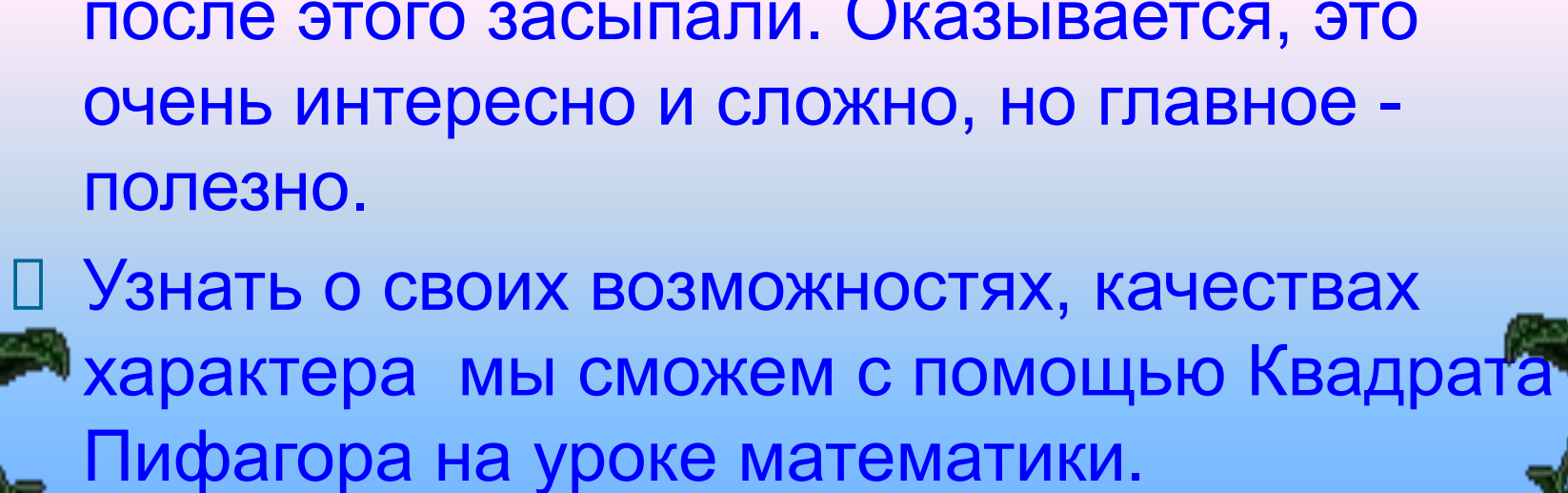
- Жить в согласии с природой.
- Соблюдать во всем меру-это основа пифагорейского образа жизни.
- Придерживаться определенного режима питания и сна.
- Слушать музыку, ибо она исцеляет.
- Регулярно заниматься гимнастическими упражнениями.
- В любой ситуации стараться не раздражаться, не гневаться, не печалиться.
- Иметь в жизни цель и стремиться к ней.
- Слушать советы людей, но самому размышлять неустанно.
- Всячески развивать память: не засыпать пока не вспомнишь все, что произошло с вами в течении дня.





# Как мы воспользовались советом Пифагора



- Мы решили развивать память как советовал Пифагор: перед сном вспоминали всё, что произошло за день, анализировали всё сказанное и услышанное за день и только после этого засыпали. Оказывается, это очень интересно и сложно, но главное - полезно.
  - Узнать о своих возможностях, качествах характера мы сможем с помощью Квадрата Пифагора на уроке математики.
- 



# Вывод



# Список литературы

- Барабин, А.И. Здоровый образ жизни / А. И. Барабин. - Архангельск, 1971. - [4] с. –
- Мурманская, Н.П. Здоровый образ жизни / Н.П. Мурманская, Г.С. Тутыгин. - Архангельск, 1976. - [4] с.

**Спасибо за внимание**