

**Здоровым**

**быть**

**сегодня**

**модно!**

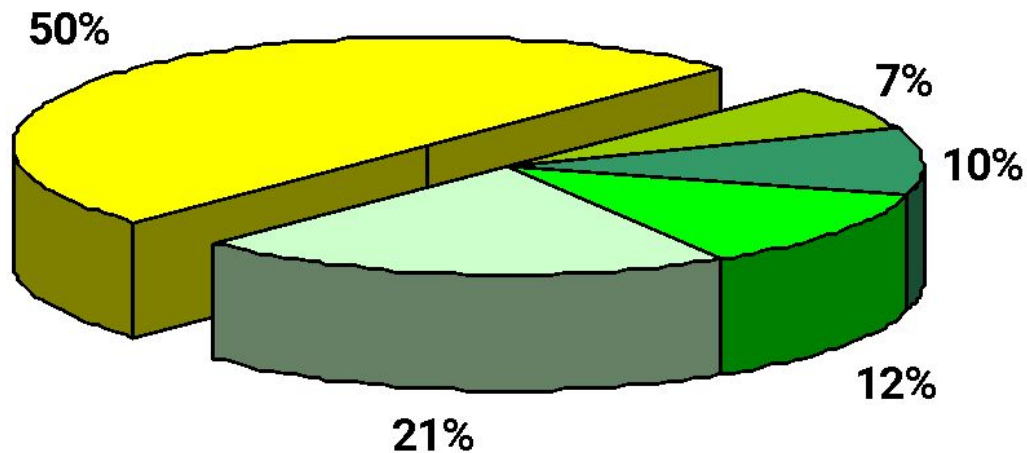


*\* «Здоровье человека - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»*



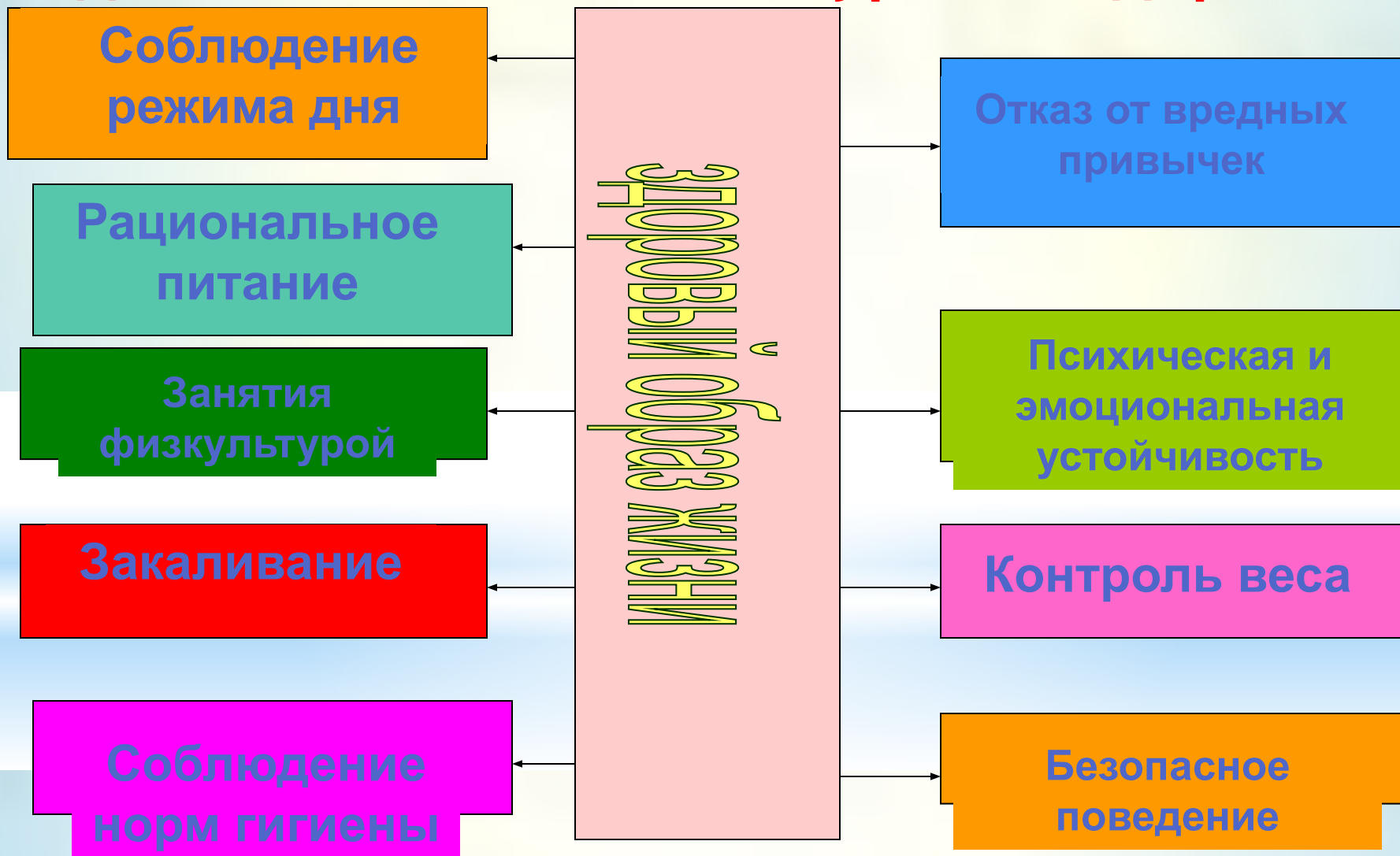
1975 год.  
Москва.  
Всемирный  
конгресс  
врачей под  
эгидой ВОЗ.

# \* Факторы, влияющие на здоровье:



- |  |   |
|--|---|
|  влияние медицины |  экология    |
|  наследственность |  образ жизни |
|  другие           |   |

# \* Здоровый образ жизни - путь к достижению высокого уровня здоровья



*\*Курение*

*\*Алкоголизм*

*\*Наркомания*

*\*Вредные  
привычки*



# Почему подростки начинают курить?

- *Влияние рекламы, кино, телевизора.*
- *Стремление показать себя «крутым» и - взрослым.*
- *За компанию.*
- *Слабая воля.*
- *Нечем занять досуг.*
- *Непонимание опасности курения.*
- *«Покурю и смогу бросить».*
- *Не занимаюсь спортом.*
- *Из любопытства.*



*\* Никотин*

*\* Угарный газ*

*\* Аммиак*

*\* Цианистый водород*

*\* Табачный дёготь*

*\* Радиоактивные вещества*

*\* Другие ядовитые вещества*

*\* Горящая сигарета*



# О вреде курения



Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

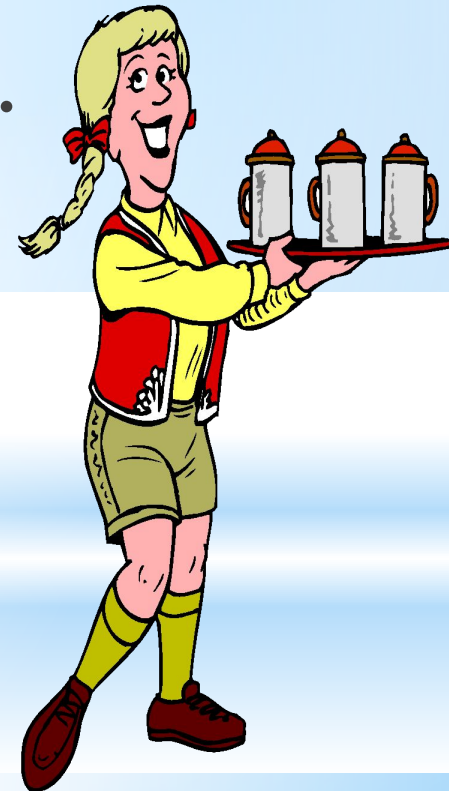
Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки.

*Курение вредит сердцу*, так частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены, плюс к этому угарный газ, который лучше «цепляется» к гемоглобину и не даёт эритроцитам переносить кислород. Этим и объясняется, почему курящие школьники значительно отстают от некурящих.



# \* Причины алкоголизации несовершеннолетних

- \* **Возраст.** Чем старше подростки, тем большее их число приобщено к алкоголю, выше уровень потребления алкогольных напитков.
- \* **Укоренившиеся в обществе алкогольные традиции** (2/3 школьников употребляют алкогольные напитки по праздникам и в связи с семейными торжествами).
- \* **Приобщают детей и подростков к алкоголю чаще всего их родители и ближайшие родственники (76%).**



## **\* Результаты, полученные при изучении проблемы алкоголизации молодого поколения:**

- \* Подавляющее большинство подростков имеет опыт употребления алкоголя.**
- \* Более чем у половины подростков первая проба алкоголя происходит в возрасте 14-16 лет.**
- \* 1/3 подростков пробует алкоголь в возрасте до 14 лет (из них 7% - до 7 лет).**
- \* Основное количество алкоголя употребляется в виде пива.**

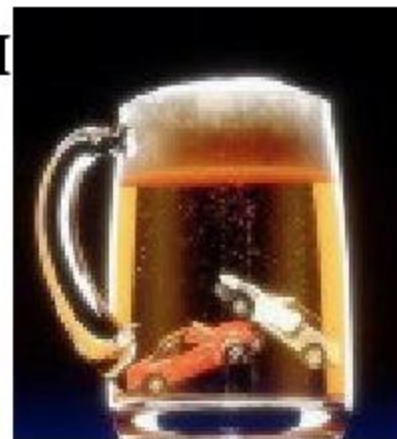


Уже через несколько месяцев регулярного употребления пива возникает зависимость – вариант алкоголизма, называемый пивным.



# Статистические данные:

- Срок жизни укорачивается на 10-15 лет.
- Несчастные случаи в 35 раз чаще:
- 50% ДТП, 65% тонущих в воде, 83% пожаров.
- Ежегодно погибает 6 млн. человек.
- С пьянством связано 50% преступл
- 75 % детской преступности,
- 45% детской беспризорности,
- 96% убийств.



**АЛКОГОЛЬ** разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

**Никогда не пей!**



# Наркотики

## БЫСТРЫЙ КАЙФ – БЫСТРАЯ СМЕРТЬ !

### Последствия курения спайсов



На фоне токсического поражения головного мозга, в следствии употребления спайса, формируется психическое расстройство. При употреблении приводят к формированию зависимости и тяжелым нарушениям психического состояния человека. Для получения помощи необходимо обратиться к врачу психиатру-наркологу и пройти курс комплексного лечения.

# Мифы о наркомании!

- ✓ Уж я-то никогда не стану наркоманом...
- ✓ Я попробую наркотик только один раз и больше даже не взгляну на них...
- ✓ Наркоман может прожить очень долго...
- ✓ Наркотик помогает справиться с проблемами...
- ✓ Наркотики не мешают работе человека...
- ✓ Наркотики употребляют только «опустившиеся» люди...
- ✓ Не все наркотики опасны...
- ✓ Лёгкие наркотики принимать можно, это безопасно...
- ✓ Наркомания - это не болезнь, так что и лечиться тут не от чего...

# Знай:



- *У наркомана нет друзей, а есть другие наркоманы;*
- *У наркомана нет здоровья, а есть много болезней;*
- *у наркомана нет денег, а есть потребность в ежедневной дозе;*
- *у наркомана нет семьи и никогда он не испытает родительских чувств.*

**Выбор за тобой –  
жить или умереть**





# НАШ МИР

БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



# Правильное питание

# Пища оказывает значительное влияние на человека. Она дает:

- энергию
- силу
- развитие
- здоровье

**Здоровье человека на 70% зависит от питания.**

Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

# Что такое здоровое питание?

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- недорого
- полезно для всех



# Самые вредные продукты



Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

- Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.
- Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.



Подумайте хорошенько прежде,  
чем отправлять такую жидкость в  
желудок!



➤ Чипсы- очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Содержащееся в чипсах вещество акриламид формируется при термической обработке продуктов, содержащих крахмал, и вызывает раковые заболевания.





➤ Жир, содержащийся в фаст-фуде, состоит преимущественно из насыщенных жирных кислот, которые при попадании в организм откладываются на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза, а также повышению уровня холестерина в крови.





- По данным, на сегодняшний день в мире страдают ожирением или имеют лишний вес более 177 млн детей, причем из них 22 млн - малыши в возрасте до пяти лет.

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Питание человека должно быть полноценным.



В пище должны содержаться полезные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

\* Наиболее богаты белками: мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Белки являются строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов.



Человеку необходимы полноценные жиры - сливочное и растительное масло.



Необходимы человеку **витамины и минеральные вещества**. Эти вещества можно встретить в сливочном и растительном масле, яйцах, молоке и молочных продуктах, фруктах и овощах, а также в свежей зелени.



Больше всего полезных веществ в овощах и фруктах, поэтому они ежедневно должны присутствовать в нашем рационе.





# ПРАВИЛЬНЫЙ СОСТАВ ДНЕВНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА



## К хранению продуктов и готовых блюд:

1. Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике.
2. Продукты и готовые блюда можно хранить не больше определенного срока.
3. Продукты, готовые к употреблению, хранить в закрытом виде и отдельно от сырых.
4. Перед загрузкой в холодильную или морозильную камеру все продукты заворачивать в пищевую пленку.
5. Различные продукты готовые блюда требует определённой температуры хранения, поэтому в холодильнике их размещают на разных полках.
6. Приготовленные блюда помещать в холодильник остывшими в стеклянной или фаянсовой посуде под крышкой.





Не пейте сырую воду из незнакомых источников – там могут быть болезнетворные микроорганизмы и вредные для здоровья вещества.

**Не пейте и даже не пробуйте  
ничего из незнакомых  
бутылок и банок, в  
содержимом которых вы не  
уверены.**





**ЗАПОМНИТЕ!  
НЕЗНАКОМЫЕ И ЯДОВИТЫЕ  
ГРИБЫ И ЯГОДЫ НЕЛЬЗЯ  
УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ!**

# Здоровье это



# движение

# Спорт и физкультура

Движение – это жизнь. Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряжённее, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце, которое работает бесперебойно, вынуждено перекачивать кровь сильнее и быстрее, чтобы доставить больше кислорода мышцам. Если Вы ежедневно занимаетесь зарядкой, ваше сердце становится сильнее.



# Роль спорта в жизни человека.

- Человека, занимающегося спортом, сразу видно. Он отличается подтянутостью, красивой осанкой. Недаром говорят: «В здоровом теле – здоровый дух!» Люди, занимающиеся спортом, меньше болеют.





# Психологическое здоровье



**Психологическое здоровье** включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека:

- ❖ Состояние психического развития, душевного **комфорта**;
- ❖ **Адекватное** социальное поведение;
- ❖ Умение **понимать** себя и других;
- ❖ Реализацию своего потенциала в разных видах **деятельности**;
- ❖ Умение делать **выбор** и нести за него **ответственность**.



## **КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО НЕЗДОРОВЬЯ**

- **ОТРИЦАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ;**
- **ЗАВИСИМОСТЬ;**
- **ПАССИВНОСТЬ;**
- **УТРАТА ВЕРЫ;**
- **НЕАДЕКВАТНАЯ САМООЦЕНКА;**
- **НЕАДЕКВАТНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ;**
- **БЕСПРИЧИННАЯ ЗЛОСТЬ**

# Сохранение, профилактика и укрепление психического здоровья.

- Избегайте негативных влияний.
- Смотрите на вещи под разными углами;
- Чаще улыбайтесь 😊
- Выделяйте время, чтобы заниматься тем, что Вас радует, доставляет удовольствие;
- Найдите то, что мотивирует Вас, повышает Ваше настроение;
- Ставьте цели и достигайте их;
- Не бойтесь неудач;
- Не сдавайтесь!

# ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

## ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Зависимость от Интернета (сетеголизм)
- Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)



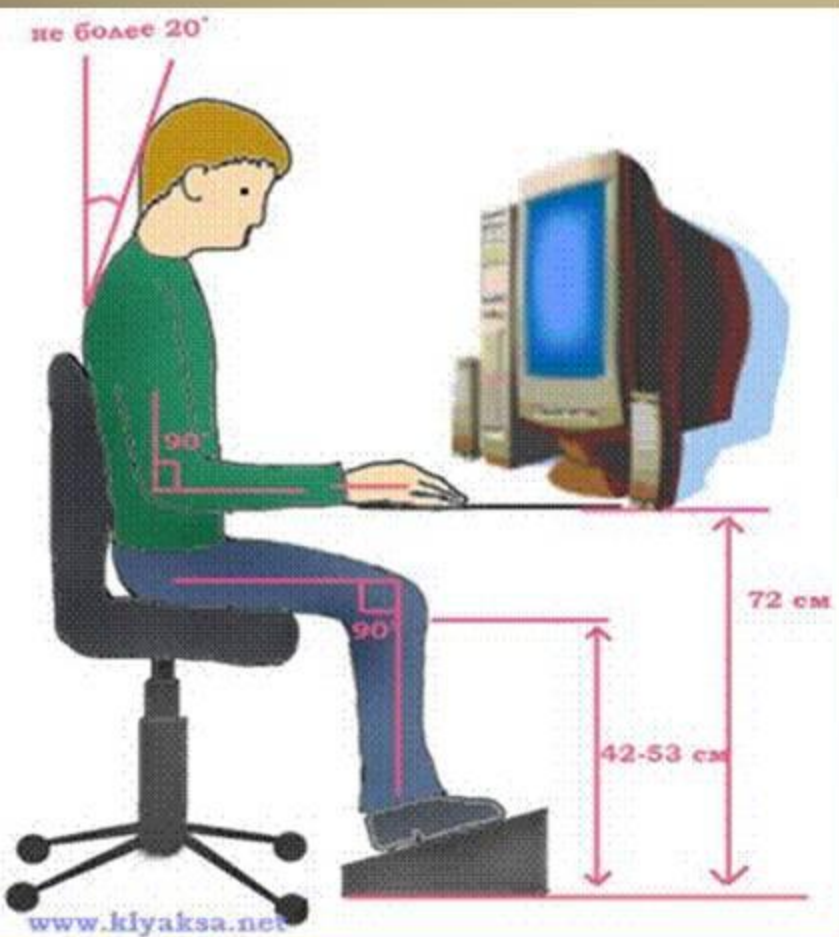
# Симптомы компьютерной зависимости:

- ❖ Не может контролировать своё пребывание за компьютером
- ❖ Занимаясь другими делами, думает и говорит об Интернете, компьютерных играх
- ❖ Начались проблемы с учёбой, в общении
- ❖ Отрыв от компьютера воспринимает агрессивно, поломка приводит в ужас
- ❖ Покраснение глаз, бледность, раздражительность
- ❖ Пренебрежение потребностями организма



# Основные правила гигиены работы за компьютером

- для детей 7-12 лет компьютерная норма - 30 минут в день;
- при работе за компьютером нужно делать перерыв по 10-15 минут каждый час;
- выполнение гимнастики для глаз;
- комфортное рабочее место;
- правильное освещение (свет не должен быть ярким, работать в темной комнате тоже нельзя)
- чередовать виды деятельности;
- на экране не должно быть бликов;
- регулярная влажная уборка.



# Личная гигиена

Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания



Гигиена одежды



Гигиена воды





**Личная гигиена** – это комплекс гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.



# Правила личной гигиены:

1. Мыть руки с мылом после посещения туалета, вернувшись с улицы, магазина, после игр, перед едой.
2. Умываться и чистить зубы два раза в день - утром и вечером, а также по мере необходимости.
3. Содержать в чистоте своё тело и волосы. Не забывайте про ноги, они часто потеют, появляется неприятный запах. Поэтому мыть их нужно ежедневно и ежедневно одевать чистые носки или колготки.
4. Пользоваться личными предметами гигиены: зубной щёткой, расческой, полотенцем, мочалкой.
5. Не пить и не есть из одной ёмкости с другими людьми, пользоваться одноразовыми стаканчиками, выбрасывать их после использования в мусорное ведро.
6. Имейте всегда чистый носовой платок или бумажные салфетки.
7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.
8. Своевременно меняйте верхнюю одежду и нижнее бельё.
9. Ногти должны быть чистыми и коротко подстриженными.
10. Не ешьте невымытые овощи, фрукты, ягоды.

**«Помнить нужно всем  
всегда!**

**Залог здоровья - чистота!**



Быть здоровым – это модно!  
Здоровье с нами навсегда!  
Долой все вредные привычки!  
Наш выбор – спорт и красота!  
Здоровая семья – здоровый я!  
Здоровый я – здоровая страна!