



**МЫ  
ВЫБИРАЕМ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

2022год

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –

## ЭТО...



*образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска*



# История: День трезвости, государственный и церковный официальный праздник

## УЧЕБНИКЪ ТРЕЗВОСТИ.

Составилъ

по соч. ЖЮЛЯ ДЕНИ

для начальной и средней школы

докторъ медицины

**А. Л. Мендельсонъ.**

---

ИЗДАНИЕ

*Россійскаго Общества борьбы съ алкоголизмомъ*

---

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Типографія Алекс.-Невск. общества трезвости. Обводный кан., 116.

— 1913. —

Год создания- 1913.  
Создан с целью массового  
антиалкогольного движе-  
ния.

Поддерживался предста-  
вителями императорской  
фамилии, церкви, просве-  
щения, медицины, российс-  
кими обществами борьбы  
с алкоголем.

# Спорт в конце 19-начале 20 века





**Первый народный комиссар  
здравоохранения РСФСР  
Николай Александрович  
Семашко**

**Разработал реформу  
здравоохранения**

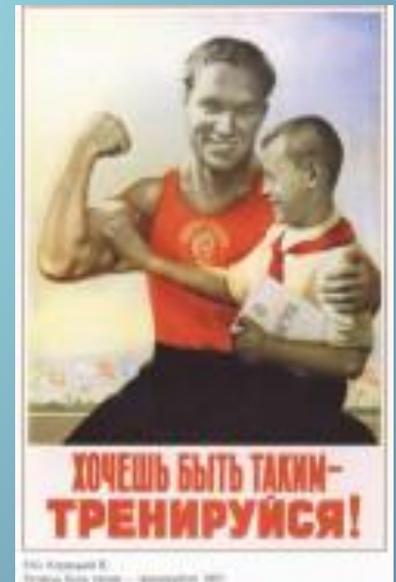
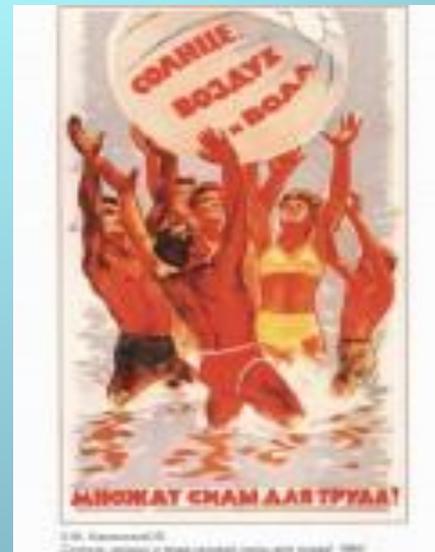
**Цели:**

- 1.Оздоровление нации.**
- 2.Развитие массового  
спортивного движения .**
- 3.Создание «здорового образа  
жизни советского человека».**



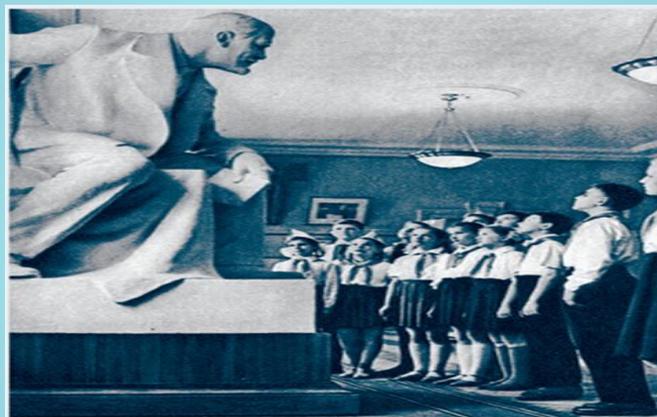
# Пропаганда физической культуры и спорта

Отличное здоровье, хорошая спортивная и физическая подготовка советских людей провозглашаются главными ценностями государства.



# Пропаганда здорового образа жизни

Художественные выставки, музейные экспозиции, создание и оформление спортивных сооружений, улиц, площадей, телевидение, кинематограф, радио играли серьезную роль в популяризации здорового образа жизни.



Что мешает тебе вести здоровый образ жизни?

## Вредные привычки:

**Наркомания, алкоголь, курение, интернет-зависимость**

**Они смертельно опасны для здоровья!**

**Они забирают жизни лучших людей мира!**



# ПОМНИТЕ!

## Курение вредит Вашему здоровью!

### Мышьяк

Мышьяк и все его соединения крайне ядовиты.  
Смертельная доза мышьяка 50-170 мг.

### Метан

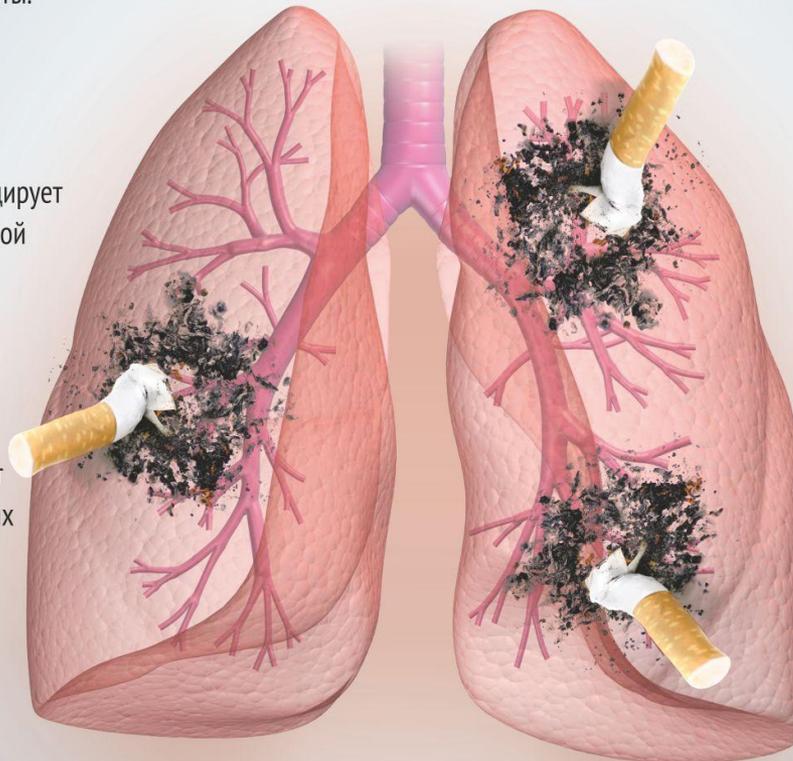
Газ без цвета и запаха. Не ядовит, но провоцирует развитие болезней лёгких, т.к. замещает собой кислород необходимый для дыхания.

### Клей

Растворители которые составляют основу современных клеев, при сгорании выделяют множество летучих веществ представляющих огромную опасность для здоровья. Фенолы, альдегиды, ацетон и прочие вещества, обладают выраженным канцерогенным и токсическим эффектом.

### Кадмий

Соединения кадмия ядовиты.  
Особенно опасным случаем, является вдыхание паров его оксида (CdO).  
Вдыхание в течении одной минуты воздуха, с содержанием в нём  $2,5 \text{ г/м}^3$  окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации  $5 \text{ г/м}^3$ . – **СМЕРТЕЛЬНО!!!**



### Гексамин

Его применение в больших дозах может вызвать раздражение желудка или мочевого пузыря.

### Метанол

Метанол – яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Прием внутрь 5–10 мг. метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более – к смерти.

### Никотин

Никотин чрезвычайно токсичен для насекомых и теплокровных животных. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть). Средняя летальная доза для человека  $0,5-1 \text{ мг/кг}$ .

### Бумага

Современные сорта бумаги отбеливаются хлором, и красятся красками содержащими тяжёлые металлы. Вдыхание дыма, от горения такой бумаги, приводит к накоплению тяжёлых металлов в организме, что в перспективе может вызвать серьёзное отравление.

## **Вред алкоголя на организм ребенка и подростка выражается в следующем:**

- ✓ нарушение химических процессов в мозге и нервной системе ребенка, вызывая задержку в развитии, нарушение памяти;
- ✓ снижаются способности подростка к учебе и другим областям науки, творчества;
- ✓ снижается способность к логическому и абстрактному мышлению;
- ✓ проявление психозов и депрессий;
- ✓ дети и подростки эмоционально деградируют, снижается реальное восприятие окружающего мира.

## **11 причин сказать: «Наркотикам нет!»**

- 1. Наркотики толкают на кражи и насилие.**
- 2. Наркотики - причина уродства детей.**
- 3. Наркотики разрушают семьи.**
- 4. Наркотики приводят к психозу, депрессии и подавленности.**
- 5. Наркотики причина многих заболеваний и смерти.**
- 6. Наркотики затрудняют обучение.**
- 7. Наркотики часто приводят к несчастным случаям.**
- 8. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.**
- 9. Наркотики причина разрушения дружбы и одиночества.**
- 10. Наркотики делают человека слабым и безвольным.**
- 11. Наркотики препятствуют духовному и творческому развитию, приводят к потере работы и увлечений.**



# Интернет-зависимость

## Вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей,
- стресс при потере информации, кото-

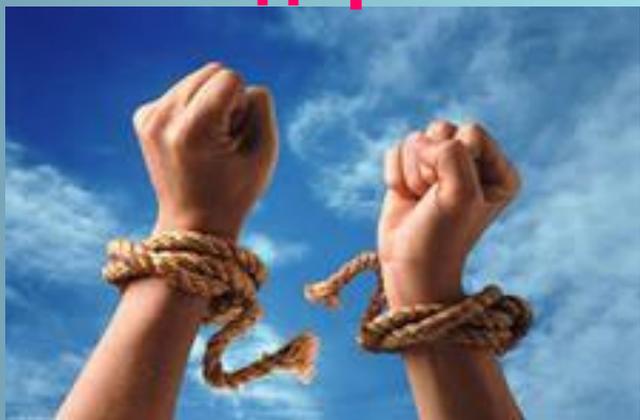


9. Проверять, что появилось нового в соцсетях/на порносайтах, пока ты отвечал на звонок, мыл руки или объяснял начальнику, почему все рабочее время ты проводишь в соцсетях и на порносайтах.

рый приводит к расстройствам нервной системы. Компьютерные игроки, сутками напролет просиживающие за компьютером, чаще всего подвергаются психическим расстройствам. В результате стрессов случаются инфаркты.

# Помни:

**1. если у тебя уже поселилась хоть одна из вышеперечисленных привычек, то действие ее так или иначе скажется на твоём здоровье.**



**2. Найди в себе силы противостоять негативным желаниям и соблазнам! Не позволяй им одерживать над собой верх!**



**3. Ты получил при рождении замечательный подарок - жизнь и здоровье. Поэтому привычка беречь здоровье должна быть сильнее вредных привычек!**



# Здоровые привычки

1. Правильное питание



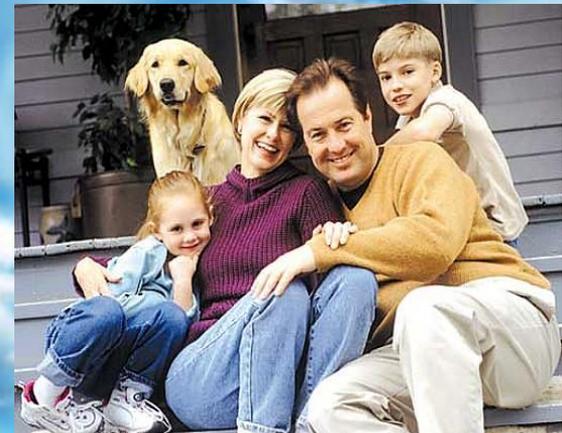
2. Активная деятельность  
и активный отдых



3. Здоровый сон



4. Позитивное восприятие  
жизни



# Правильное питание

В рацион питания человека должны входить продукты, обогащенные витаминами, минералами и фитонутриентами, необходимыми для полноценной жизнедеятельности организма.

Витамин А



Витамин В



Витамин С



Витамин Д



# Что мы пьем?

**Coca Cola и Pepsi Cola это:**



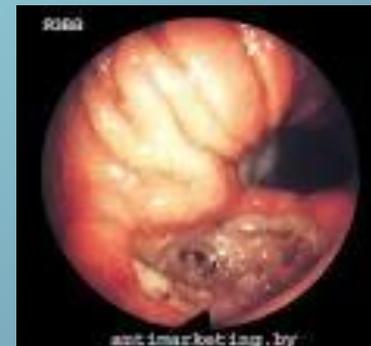
**1. фосфорная кислота.** Она разъедает зубную эмаль, вымывает кальций и способствует появлению кариеса.



**2. Самый опасный из химических подсластителей белок аспартам,** который в **200 раз** слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и т.д.



**3. Углекислый газ** возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность, способствует метеоризму.



Условные обозначения: К - канцероген; ПП - вызывает заболевание печени и почек;

ЖК - вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта; А - аллерген

E103	К	E216	К	E322	ПП ЖК
E105	К	E217	К	E321	ПП ЖК
E121	К	E221	ЖК	E330	К
E123	К	E222	ЖК	E338	ПП ЖК
E125	К	E223	ЖК	E339	ПП ЖК
E126	К	E224	ЖК	E340	ПП ЖК
E130	К	E225	ЖК	E341	ПП ЖК
E131	К	E226	ЖК	E407	ПП ЖК
E142	К	E230	А	E450	ПП ЖК
E152	К	E231	А	E461	ПП ЖК
E171	ПП	E232	А	E462	ПП ЖК
E172	ПП	E239	А	E463	ПП ЖК
E173	ПП	E240	К	E464	ПП ЖК
E210	К	E311	А	E465	ПП ЖК
E211	К	E312	А	E466	ПП ЖК
E213	К	E313	А	E467	К
E214	К	E320	ПП ЖК		
E215	К	E321	ПП ЖК		

# В **Внимание!**

Вкусовые качества многих продуктов достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Это пищевые добавки, придающие продукту различный привлекательный вкус. Кто любит сухарики с «сыром», «беконом», «грибами», «икрой»?

На самом деле никакой икры в них нет-этот вкус искусственный. Они приготовлены на дешевых вредных жирах с огромным количеством канцерогена-акриламида и других химикатов под названием «пищевые добавки».

**Пользуясь данной таблицей, вы можете избежать покупки многих «аппетитных» продуктов. Ребята! Будьте бдительны!**

# **Активная деятельность, активный отдых, гигиена, здоровый сон**

**Физкультура полезна в любом возрасте. Физические нагрузки поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний, замедляют процесс старения.**

**Сон необходим для жизнедеятельности организма, во сне человек отдыхает, набирается новых сил. Сон заряжает бодростью, улучшает настроение.**



# Закаливание

- приспособление организма к холоду, повышение устойчивости его к неблагоприятному воздействию низкой температуры.



С помощью закаливания человек может избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, энергичность, умение радоваться жизни.



Если хочешь быть здоровым, прогони Подальше лень. Если начал закаляться, закаляйся каждый день



# Позитивное восприятие жизни

**-это восприятие мира сквозь позитивную установку светлых и ярких тонов, это привычка замечать во всем хорошее.**

**Это добрый взгляд на мир, делающий человека более сильным и энергичным.**



**Оно обычно связано с позитивным отношением к окружающим нас людям: доверием и доброжелательностью.**

**Природа создала все, чтоб человек был счастлив: деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву.**

**И нас, людей,- сильных, красивых, здоровых, разумных.**

**Человек рождается для счастья, и нет места в его душе для злого духа и низменного порока.**



**Мы родились для того,  
чтобы жить,  
Давайте не будем себя  
мы губить!**

# **Викторина на знание правил здорового образа жизни**

## **1.ЗОЖ это - ...**

- А) Отказ от курения
- Б) Правильное питание
- В) образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска

## **2.Назовите пагубные привычки:**

- А) Курение
- Б)Алкогольная зависимость
- В)Наркомания
- Г) Компьютерная зависимость
- Д) все ответы правильные

## **3.Что полезно есть на завтрак?**

- А) хлопья, бутерброды, конфеты сладости
- Б) кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом
- В) все, что угодно

## **4.Как называется наука о чистоте**

- А)гигиена
- Б) чистота
- В) порядок

## **5.Как называется тренировка организма холодной водой?**

- А) обливание
- Б) закаливание
- В) купание
- Г) заболевание

## **6.Как называется распределение времени на сон, еду и активность?**

- А) порядок поведения
- Б)режим дня
- В) правила поведения

**Проверь себя!**

**1. - В**

**2. - Д**

**3. - Б**

**4. - А**

**5. - Б**

**6. - Б**

*Благодарим за  
внимание,  
Будьте ЗДОРОВЫ!*