



**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».**



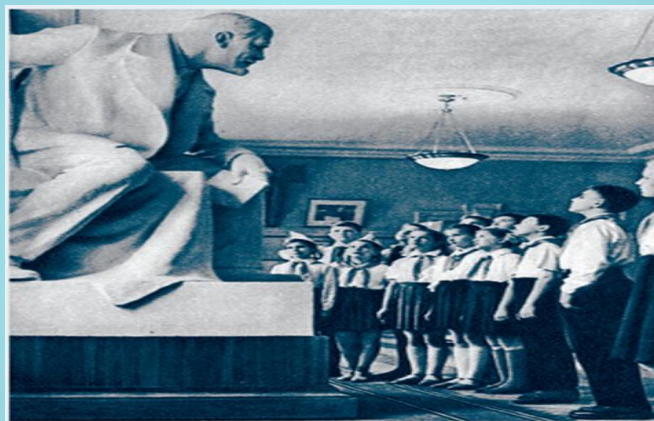
Пропаганда физической культуры и спорта

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

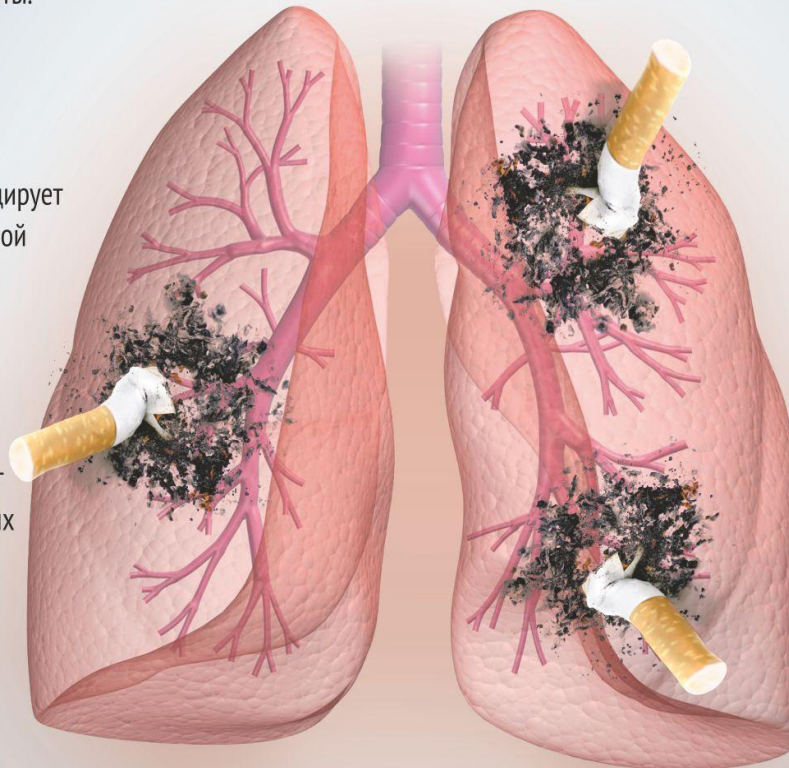
Газ без цвета и запаха. Не ядовит, но провоцирует развитие болезней лёгких, т.к. замещает собой кислород необходимый для дыхания.

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 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



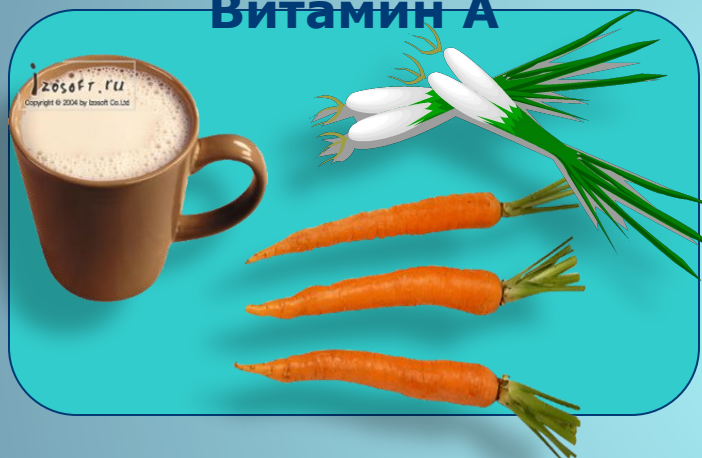
4. Позитивное восприятие
жизни



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:



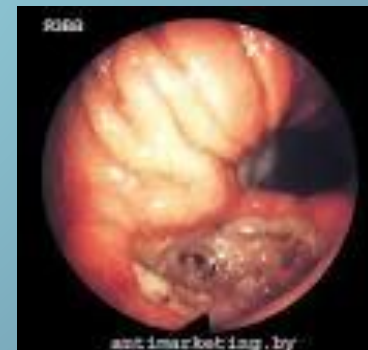
1. фосфорная кислота. Она разъедает зубную эмаль, вымывает кальций и способствует появлению кариеса.



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.

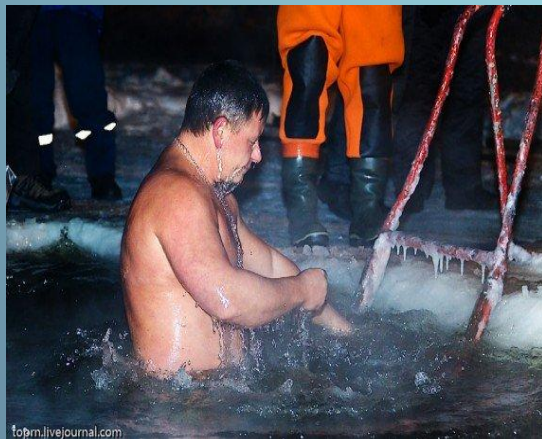


Закаливание

- 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!*