

# Здоровый образ жизни.



Выполнили:  
Ромашова Ксения  
Чернова Юлия  
Пяткова Анна

**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.



- **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

# укреплению здоровья:

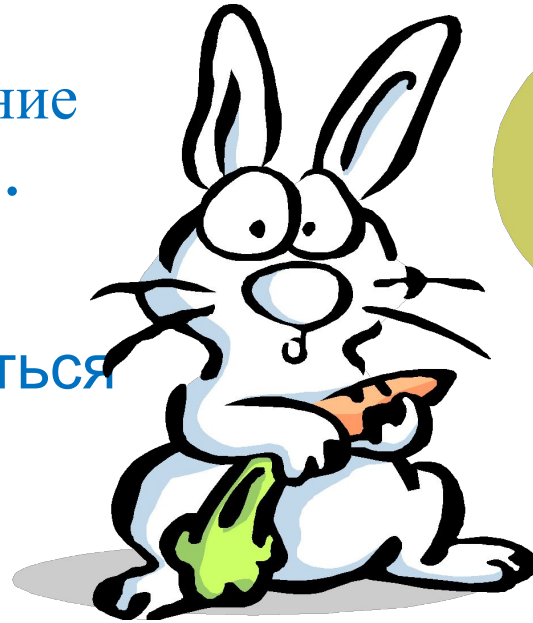
- ❑ Правильное питание
- ❑ Закаливание
- ❑ Соблюдение режима труда и отдыха
- ❑ Психическая и эмоциональная устойчивость
- ❑ Личная гигиена
- ❑ Оптимальный уровень двигательной активности
- ❑ Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- ❑ Отказ от саморазрушающего поведения
- ❑ Здоровое сексуальное поведение

- **Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание**  
«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой



# Правильное питание.

- ❑ Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- ❑ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ❑ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



# Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной малополезной.



# Закаливание.

- ▶ **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и более.  
Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.



## Способов закаливания много.

- Очень простой и эффективный способ закаливания - это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног - несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки - проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы





# Вводные процедуры.

- **Много радости приносит купание.** Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



# Физическая активность

- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.





и попробуйте что -  
нибудь другое. Можно  
заниматься ходьбой,  
бегом, аэробикой,  
йогой - неважно, что  
именно вы делаете,  
лишь бы занимались  
спортом ежедневно.



**СПОРТИВНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ  
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ  
ТОНУС ОРГАНИЗМА И  
УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ  
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -  
СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО  
МНЕНИЮ УЧЕНЫХ  
БРИСТОЛЬСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ  
ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС,  
РАССЧИТАННЫЙ НА 15  
МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК  
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ  
ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.**



# В здоровом теле - здоровый дух.

- У природы есть закон - счастлив будет только тот, кто здоровье бережет. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!



# Отказ от вредных привычек.

**Вредные привычки** - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными

# Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек?

*Феномен адикции* (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.



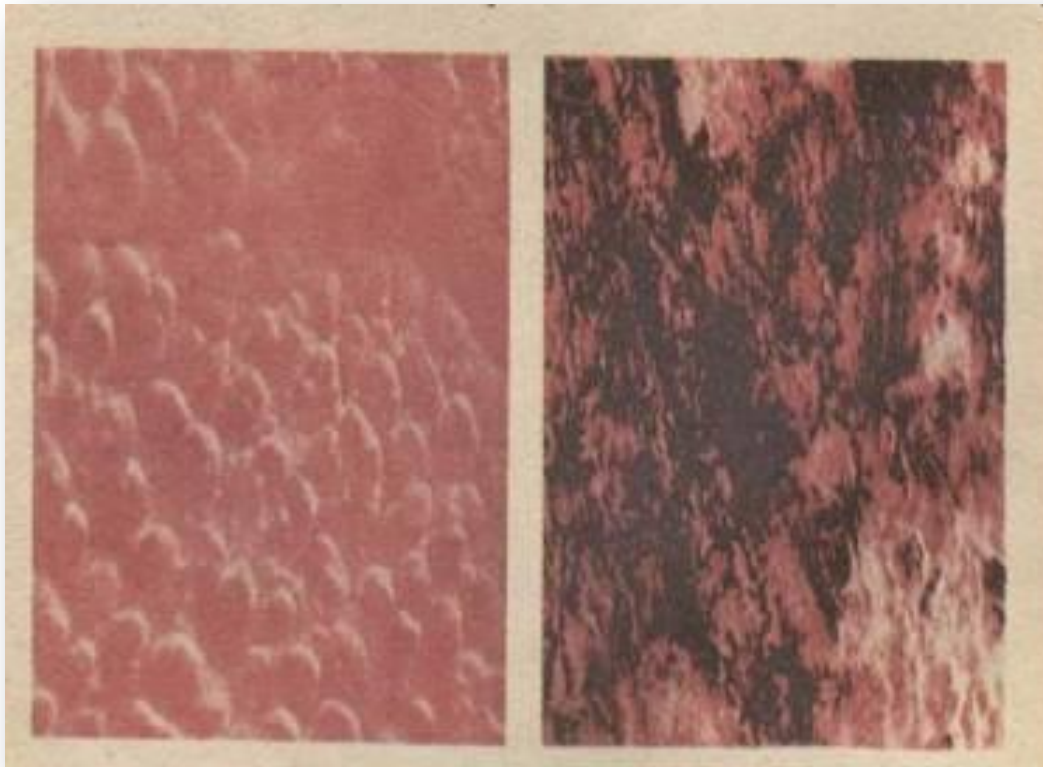
# Воздействие табака на организм.

- инсульты
- рак губ, полости рта, горла и гортани
- повышается риск сердечного приступа
- рак лёгких
- рак печени
- язва и рак желудка, поджелудочной железы
- Бесплодие
- гангрена, вызванная закупоркой сосудов



# Действие курения на органы дыхания.

При курении табачный дым проникает в ротовую полость, дыхательные пути, вызывает раздражение слизистых оболочек и оседает на пленке лёгочных пузырьков.



# Влияние курения на женский организм.

- ❑ Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- ❑ Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- ❑ Возникают осложнения при беременности
- ❑ Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

# Употребление алкоголя - это тоже вредная привычка организма. Недаром говорят: «Потянешься за водкой - будет жизнь короткой»»

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.



# Алкоголь и его отрицательное действие на организм.



- Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами

УШКОЛОУР



При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь - алкоголизм.

Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.



Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ.



# Наркомания. Наркотические вещества, их действие на человека.

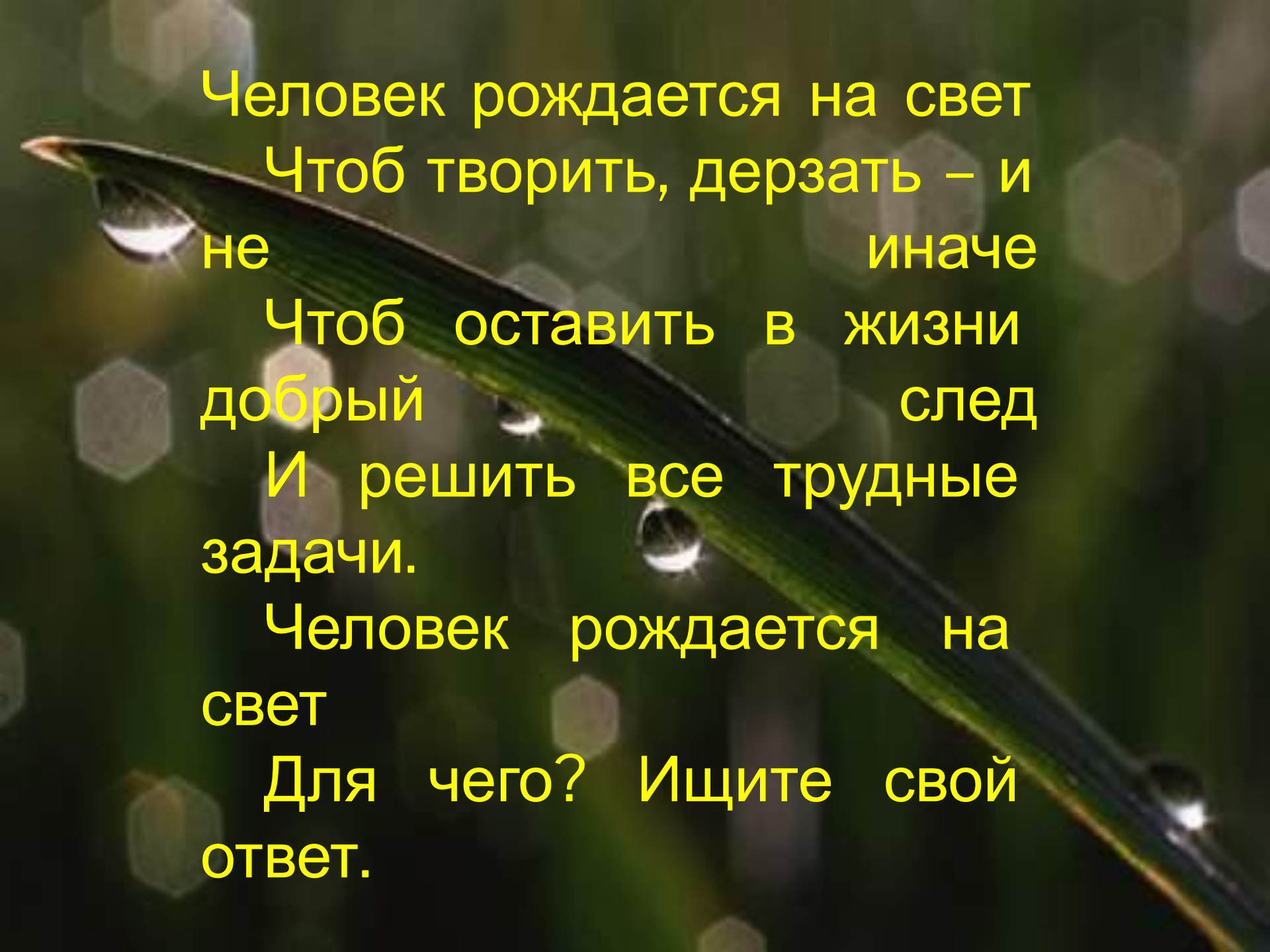


- Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняла катастрофические размеры.

**НАРКОТИК** - от греческого «narcoo», что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным.







Человек рождается на свет  
Чтоб творить, дерзать – и  
не иначе  
Чтоб оставить в жизни  
добрый след  
И решить все трудные  
задачи.

Человек рождается на  
свет  
Для чего? Ищите свой  
ответ.

# Мы за здоровое поколение

