

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Здоровье - это тот подарок,
который человек может
подарить себе, а и отнять
у самого себя.*

Ф. де Ларошфуко



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Возможность вести ЗОЖ зависит от:

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания : климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ:



Здравоохранение
8-10%

Генетическая
биология
человека 8-10%



Образ жизни 45-55%

Внешняя среда и
природные климатические
условия
17-20%



Критерии физического здоровья:

- наличие хронических заболеваний;
- уровень физического и нервно-психического развития;
- состояние основных систем организма: дыхательной, сердечнососудистой, нервной, выделительной и др.;
- степень сопротивляемости организма внешним воздействиям.

Здоровье
индивидуальное
и общественное.

Компоненты здорового образа жизни:

- оптимальный уровень двигательной активности;
- закаливание;
- рациональное питание;
- режим труда и отдыха;
- личная гигиена;
- экологически грамотное поведение;
- психическая и эмоциональная устойчивость;
- сексуальное воспитание;
- отказ от вредных привычек;
- безопасное поведение.



ЗАПОМНИ: Надо не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении, так как легких путей к достижению высокого уровня здоровья **НЕТ!**

ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ:

«Физические упражнения обладают таким мощным оздоровительным воздействием, какого не имеет ни одно лекарство.»

П.К.Анохин.

- сердечно-дыхательная выносливость,
- мышечная сила и выносливость,
- скоростные качества,
- гибкость.

Здоровье – это норма, мускулистость и подтянутость – божий дар.

- малоподвижность (гиподинамия),
- недогрузка мускулатуры.

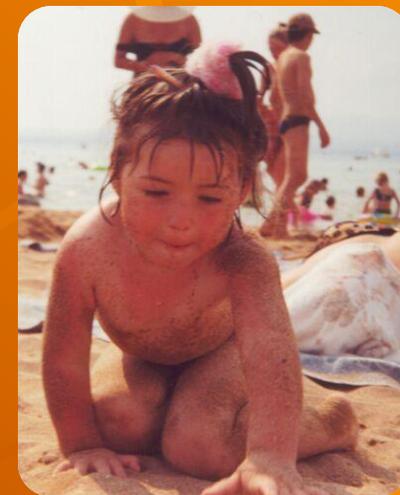


ЗАКАЛИВАНИЕ:

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»



- закаливание воздухом;
- солнечные ванны;
- закаливание водой.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- Принцип постепенного увеличения дозы закаливающих воздействий;
- Принцип регулярности;
- Принцип учета индивидуальных особенностей организма;
- Принцип многофакторности.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ :

Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания.

Продукты
растительного
происхождения

60%

Продукты
животного
происхождения

40%



- ожирение,
- недостаточный вес.



Гигиенические требования к питанию:

- пища должна быть безопасна для организма;
- рацион питания должен соответствовать возрасту человека;
- пища должна быть разнообразной и сбалансированной;
- условия приготовления пищи должны соответствовать санитарным нормам;

- суточный рацион питания необходимо правильно распределять по калорийности между завтраком, обедом и ужином;
- следует строго соблюдать время приемов пищи.



РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА:

Режим – это разумное чередование работы и отдыха, их продолжительность. А так же рациональное распределение времени в течение дня, недели, месяца и т.д.



Умственная и физическая работоспособность школьников зависят от:

- времени суток,
- дня недели,
- четверти,
- учебного года,
- состояния здоровья,
- индивидуальных ритмов организма.

Признаки здорового сна:

- человек засыпает незаметно для себя, быстро;
- сон непрерывен, отсутствуют ночные пробуждения;
- продолжительность сна не является слишком короткой;
- сон не является слишком чутким, глубина сна позволяет человеку не реагировать на внешние раздражители.



Переутомление.
самоконтроль

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА:



Гигиена – это наука, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека и разрабатывающая гигиенические нормы, требования и правила направленные на сохранение здоровья, высокой работоспособности, продления активного долголетия и профилактику инфекционных заболеваний.



- гигиена воды, воздуха,
- гигиена питания,
- гигиена одежды и обуви,
- гигиена жилища,
- гигиена индивидуального строительства.



- гигиена кожи,
- гигиена волос,
- гигиена полости рта,
- гигиена органов слуха,
- гигиена глаз,
- гигиена мальчиков,
- гигиена девочек и др.

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ГРАМОТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

«Экологическая культура — это способность людей пользоваться своими экологическими знаниями и умениями в практической деятельности».

Это должен знать каждый:

- необходимо ответственно относиться к сохранению окружающей природной среды;
- не следует ходить вдоль автомагистралей;
- для прогулок и занятий физической культурой лучше выбирать место в парке, сквере или лесопарке;
- купаться можно только в установленных местах.



В походах мы также учимся экологически грамотному поведению на природе.



ПСИХИЧЕСКАЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ:



Правила поведения в конфликтной ситуации:

- не стремитесь доминировать во что бы то ни стало,
 - будьте принципиальны,
 - критикуйте, но критиканствуйте,
 - чаще улыбайтесь,
 - традиции бывают хорошие и не очень,
-
- сказать правду тоже надо уметь,
 - будьте независимы и настойчивы,
 - не переоценивайте свои возможности и способности,
 - проявите доброжелательность и выдержку в любой ситуации,
 - реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.

Чтобы быстро снять эмоциональное напряжение после неприятностей, полезно дать себе усиленную физическую нагрузку.



Учитесь слушать других.



СЕКСУАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ:

- Привитие подросткам обоего пола основных навыков общения и взаимопонимания, а также способности принимать осознанные решения;
- Формирование у подростков позитивного отношения к здоровому образу жизни, планированию семьи и ответственному родительству;
- Защита (методами воспитания и просвещения) физического и репродуктивного здоровья подростков;



- Обеспечение учащихся грамотной информацией, которая даст им возможность понять, что с ними происходит, а также поможет адаптироваться к изменениям, происходящим в период полового созревания, пройти с наименьшими психологическими потерями этот непростой этап взросления.

Здоровье семьи - здоровье нации

Отношения в семье между отцом и матерью – наглядный пример для ребенка и основа духовного благополучия.



От здоровья конкретно существующего поколения зависят здоровье и счастье последующего.



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

ТРАВМАТИЗМ:

- бытовой;
- школьный;
- дорожно-транспортный;
- уличный;
- спортивный;
- природный.



ХАРАКТЕРНЫЕ ТРАВМЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ:

- повреждение костей;
- ушибы и закрытые травмы;
- повреждение мышц и соединительных тканей;
- травмы глаз;
- травмы уха;
- травмы зубов;
- ожоги;
- перегрев организма;
- обморожение;
- укусы насекомых, животных, змей;
- утопление.



В здоровом теле – здоровый дух

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



Необходимо воспитание у каждого человека:

- ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной, так и общественной ценности;
- ответственного отношения к обеспечению личной безопасности, безопасности общества и государства.

ВОПРОСЫ



- Как вы понимаете «здоровый образ жизни»?
- Какие функции выполняет питание в жизнедеятельности человека?
- Что такое «гигиена»? Каковы ее задачи?
- Перечислите гигиенические правила ухода за кожей.
- Почему надо беречь глаза , зрение? Как это надо делать?
- На какие группы подразделяются продукты питания? Коротко охарактеризуйте их.
- Какие функции выполняют зубы?
- Как вы понимаете принцип «Не навреди»?



ФАКТОРЫ ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА:

Стресс,
Болезни,
Загрязнение окружающей
среды,
Курение,
Алкоголь,
Наркотики,
Зависимость.

Физическое воздействие:
*Электромагнитные излучения,
Солнечный свет,
Электрический ток и др.*



Психологическое воздействие



Химическое воздействие:
Химические вещества



Биологическое воздействие:
Микроорганизмы

Внутренняя среда организма

Социальное воздействие



Зависимость

- КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ:
- Принятие решения
- Первые пробы (обстановка, ощущение, окружение)
- Эпизодическое употребление
- Постоянное употребление
- Зависимый

Алкоголь	Таблетки	Курение
Кальян		Наркомания
Токсикомания		Насвай
Игромания	Интернет-зависимость	

Зависимость – это болезненная потребность в чем либо или в ком-либо, это же жизненная необходимость.



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ:

*« Курить опиум- все равно,
что выпрыгивать из поезда на
полном ходу» Жан Кокто.*



Пассивное
курение.
Материнство
и курение.

При отравлении никотином:

- дать жидкости (чай, сок, вода)
- вызвать рвоту,
- дать активированный уголь.

**Горящая сигарета-это фабрика
по производству более 4000
различных химических
соединений и ни одно из них не
приносит пользу организму
человека:**

- Никотин
- Синильная кислота и мышьяк
- Стирол
- Фенол
- Нервно-сердечные яды
- ДДТ
- Угарный газ
- Радиоактивный полоний
- Канцерогенные смолы
- Всего 400 компонентов.

УМСТВЕННЫЙ ТРУД И КУРЕНИЕ - НЕСОВМЕСТИМЫ!

Алкоголизм – это форма химической зависимости.

«Не СПИД и не туберкулез погубит РОССИЮ, а «пивной алкоголизм» среди юного поколения».

Главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко



При отравлении алкоголем:

- срочно вызвать скорую помощь;
- вызвать рвоту;
- дать активированный уголь;
- перевернуть пострадавшего лицом вниз.
- при нарушении дыхания или сердечной деятельности - сделать ИВЛ и непрямой массаж сердца.



80% всех ДТП происходят по вине водителей, находящихся в алкогольном опьянении.



Наркомания – это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением и приобретенной патологической зависимостью организма от успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ (наркотиков)



Вещества по типу воздействия:

- стимуляторы (кокаин, амфитамины, кофеин, никотин и др.);
- депрессанты (успокаивающие и снотворные препараты, все вещества группы опия);
- галлюциногены (ЛСД, марихуана, «экстази», кетамин, некоторые грибы и кактусы).

Наркомана характеризуют:

- 1. бессонница и бледность;
- 2. сухость слизистых оболочек;
- 3. постоянно заложенный нос;
- 4. дрожащие руки с исклотыми и воспаленными венами;
- 5. частая зевота и чихание;



Результаты современных исследований влияния сотовых телефонов на состояние здоровья людей.

Использование сотового телефона детьми до 16 лет оказывает негативное действие на их здоровье. Растущие и развивающиеся ткани наиболее подвержены неблагоприятному влиянию электромагнитного поля, а активный рост человека происходит с момента зачатия примерно до 16 лет. В эту группу риска попадают и беременные женщины.



- канцерогенного действия;
- нейрофизиологические нарушения:

отрицательное влияние на биоэлектрическую активность мозга;
на внимание и способность концентрации;
на познавательную функцию;
на сон;
на сердечнососудистую систему;
на эндокринную систему;

- локальные тепловые эффекты



Общие показатели самочувствия и возникающие симптомы у пользователей сотовыми телефонами : головные боли, головокружения, дискомфорт, ощущение "тепла" около/ за ухом, тошнота, неврологические расстройства, повышенная утомляемость, повышение температуры тела и др.



Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- электромагнитное излучение;
- перегрузка суставов кистей;
- повышенная нагрузка на зрение;
- стресс при потере информации.



Опасности:

- нарушение нормального общения с детьми и взрослыми;
- приобщение ребенка к виртуальному миру;
- игромания;
- нечувствительность к эмоциям других;
- перенапряжение глаз;
- ожирение.



5 правил безопасности

1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.
2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка.
3. До и после работы на компьютере следует протирать экран увлажненной чистой тряпкой или губкой.
4. Наши зеленые друзья - кактусы - помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
5. Не забывайте проветривать комнату, контролировать влажность воздуха.

Выполни задание: создай презентацию-памятку «**Рекомендации при работе на компьютере**».

ПОСЛЕДСТВИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Нарушение
духовных качеств

Преступления
против личности и
общества

Инфекции и СПИД

Беспризорность

Бездетность



Ранняя смерть

Социальные
последствия

Нарушение
здоровья:

- заболевание печени;
- сердца;
- легких;
- сосудов;
- желудка и др.

Деградация личности.

**Без зла смотри на мирозданье,
А взглядом разума, добра,
любви.**

**Жизнь - это море из благих
деяний,
Построй корабль и по волнам
плыви.**



Выполни задания!

1. Составьте формулу здорового образа жизни.

.....+.....+.....+.....-.....=ЗОЖ

2. Продолжи фразу: «Здоровье - это...» «Здоровый человек - это...»

3. Ответь на вопрос: кто несет ответственность за здоровье человека?

4. Подумай, достаточно ли внимания ты уделяешь своему здоровью.

5. Предлагаем тебе познакомиться со стратегией праведной войны с физической ленью.

Движение-это жизнь. Попробуй хотя бы на месяц объявить войну

всему, что мешает тебе двигаться. Итак...

Т лифт

В кресло перед телевизором

О транспорт

И

В диван (воскресенье)

Р многочасовые

А компьютер

Г игры

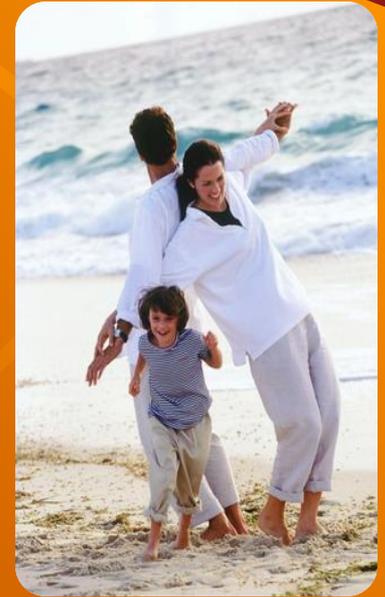
И





ТВОИ СОЮЗНИКИ:

- Прогулки и пробежки на свежем воздухе от получасовой до многокилометровой,
- Туристический поход, велосипед, прогулки в лес,
- Движение по лестнице вверх/вниз без лифта, Подвижные игры, Спорт,
- Физические упражнения, Зарядка, Фитнес, Танцы,
- Закаливание, Массаж и др.



Тактику ведения боя с ленью разработай сам и придерживайся её постоянно.

Начни, например, с закаливания . Твое тело будет тебе благодарно, и очень скоро ты почувствуешь, что наполняешься энергией.



**Стать здоровым и
счастливым
можешь только
ТЫ!**

При создании презентации использовались:

- А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников Основы безопасности жизнедеятельности учебник для общеобразовательных школ, М. «Просвещение» 2009год;
- Интернет-ресурсы.

