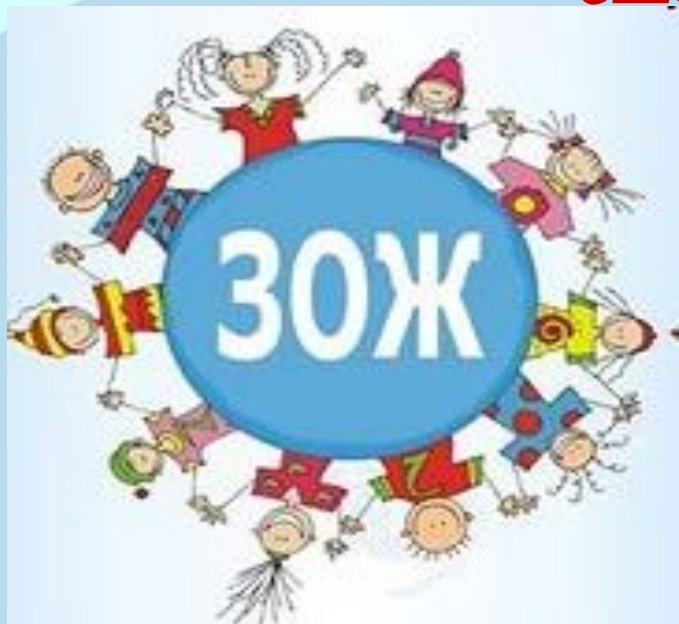


КОГОКУ ВСШ пгт Лесной Верхнекамского района

Мы – за здоровый образ жизни!



Кузнецова Анастасия Александровна
учитель биологии

**Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.**
Конфуций

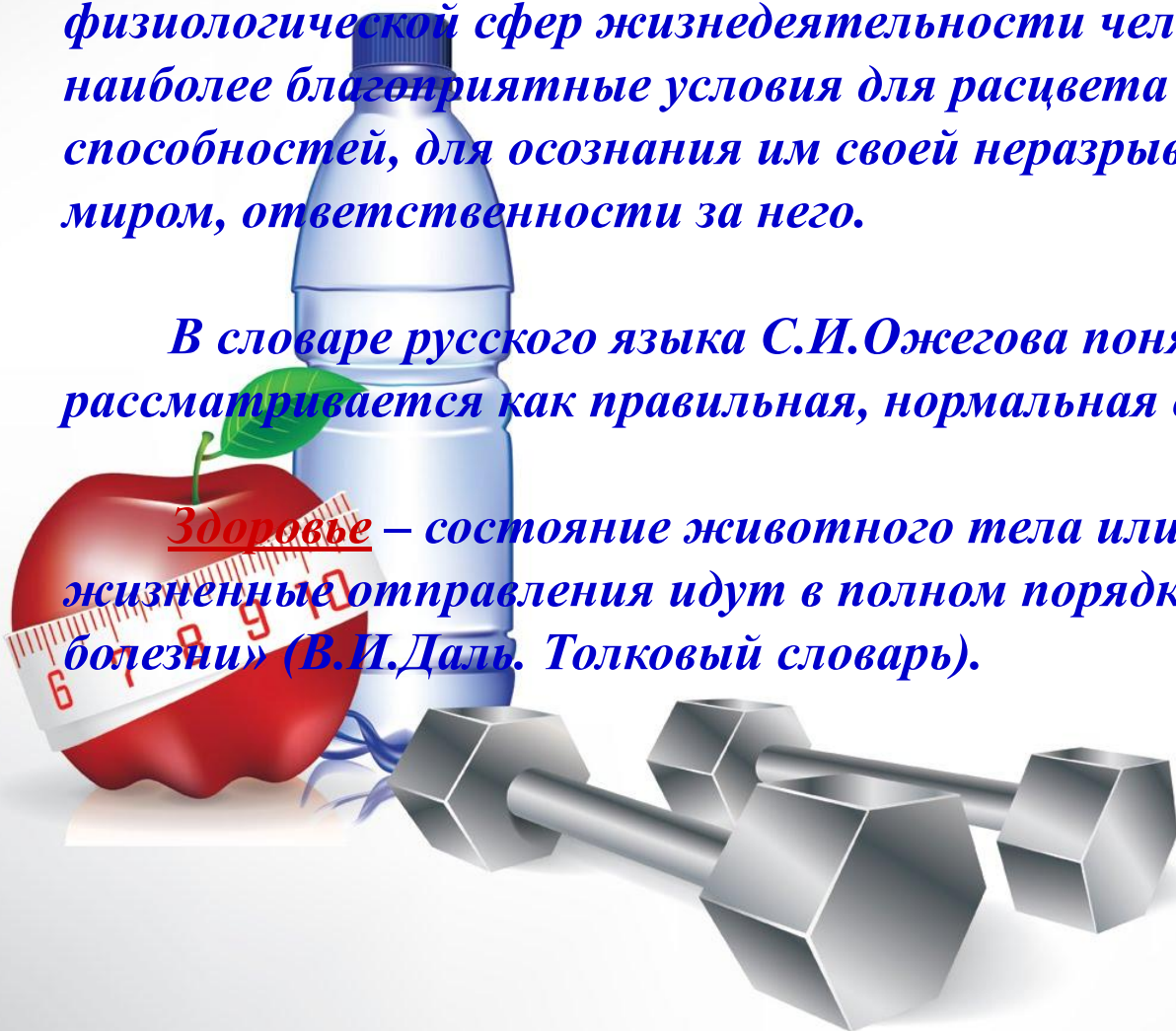


По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье» - это состояние полного физического и социального благополучия»

«Здоровье» – это состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, ответственности за него.

В словаре русского языка С.И.Ожегова понятие «здоровье» рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма.

Здоровье – состояние животного тела или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни» (В.И.Даль. Толковый словарь).

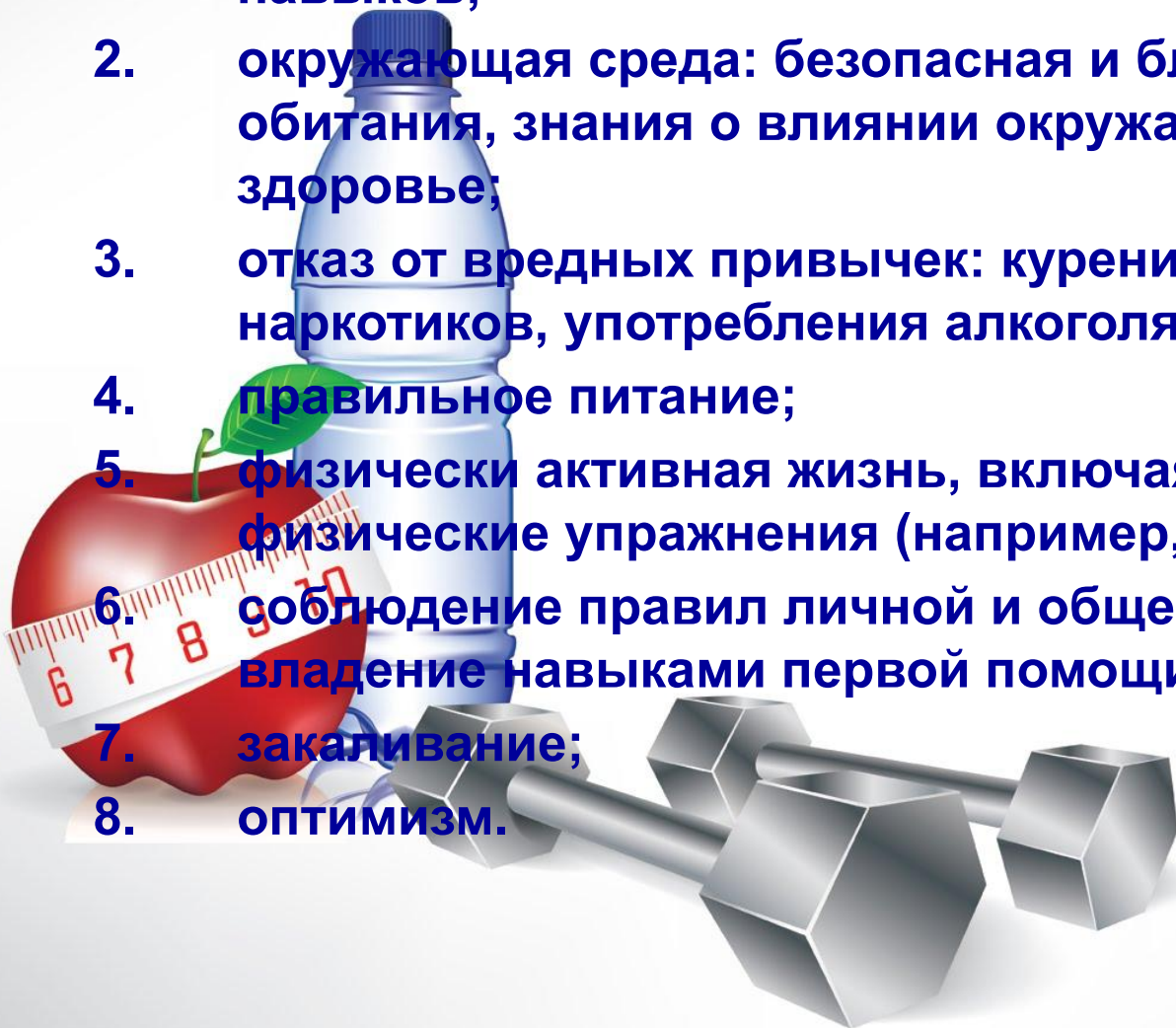


Компоненты здорового образа жизни



Что входит в ЗОЖ

1. воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
2. окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
3. отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
4. правильное питание;
5. физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес);
6. соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
7. закаливание;
8. ОПТИМИЗМ.



Немного истории



Понятие «**здоровый образ жизни**» появилось в России. В 1989 году профессор-фармаколог Израиль Брехман, которому и приписывается авторство термина, выступил на конференции с докладом о внедрении научной концепции здорового образа жизни. В идеях Брехмана ничего сверхъестественного не было: сбалансированное питание, полноценный сон, свежий воздух и движение. Но среди медиков его доклады пользовались невероятной популярностью. И с 1991 года появляется наука валеология, основанная на брехмановских идеях. Курс «Валеология» входит в учебные планы ВУЗов и преподается в школе. Идеи здорового образа жизни начинают пользоваться успехом, поэтому появляется все больше авторских методик. Но уже в 2001 году Министерство образования РФ из учебных планов предмет «Валеология» исключает. И, когда россияне о понятии «здорового образа жизни» начинают забывать, на Западе его подхватывают и через несколько лет возвращают на родину, только уже под европейским лейблом.

Тест

Чтобы определить, насколько здоровый образ жизни ведете вы, пройдите небольшой тест:

- 1) Часто ли вы едите свежие овощи и фрукты? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)**
- 2) Стараетесь ли вы регулярно употреблять волокнистую пищу, хлеб из отрубей или густого помола? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)**
- 3) Любите ли вы свою работу? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)**
- 4) Ограничиваете ли вы употребление животных жиров? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)**
- 5) Ограничиваете ли вы употребление сахара? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)**
- 6) Занимаетесь ли вы чем-нибудь помимо работы (хобби)? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)**
- 7) Есть ли у вас человек, которого вы любите? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)**
- 8) Часто ли вам бывает скучно? (да – 0 баллов, нет – 1 балл)**

- 9) Занимаетесь ли вы видами спорта, опасными для здоровья? (да – 0 баллов, нет – 1 балл)
- 10) Вы курите? (да – 0 баллов, нет – 1 балл)
- 11) Вы употребляете алкоголь? (да – 0 баллов, нет – 1 балл)
- 12) Ваш вес в норме? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)
- 13) Часто ли вы волнуетесь или беспокоитесь по пустякам? (да – 0 баллов, нет – 1 балл)
- 14) Делаете ли вы каждое утро зарядку? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)
- 15) Употребляете ли вы снотворное перед сном? (да – 0 баллов, нет – 1 балл)
- 16) Часто ли вам приходится покупать лекарства? (да – 0 баллов, нет – 1 балл)
- 17) Часто ли вы проверяете артериальное давление? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)
- 18) Можете ли вы быстро расслабляться? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)

Если вы набрали 17-18 баллов – вы ведете действительно здоровый образ жизни, при том не ради галочки.
Если набрали меньше, вам есть над чем работать.

Полноценное питание –

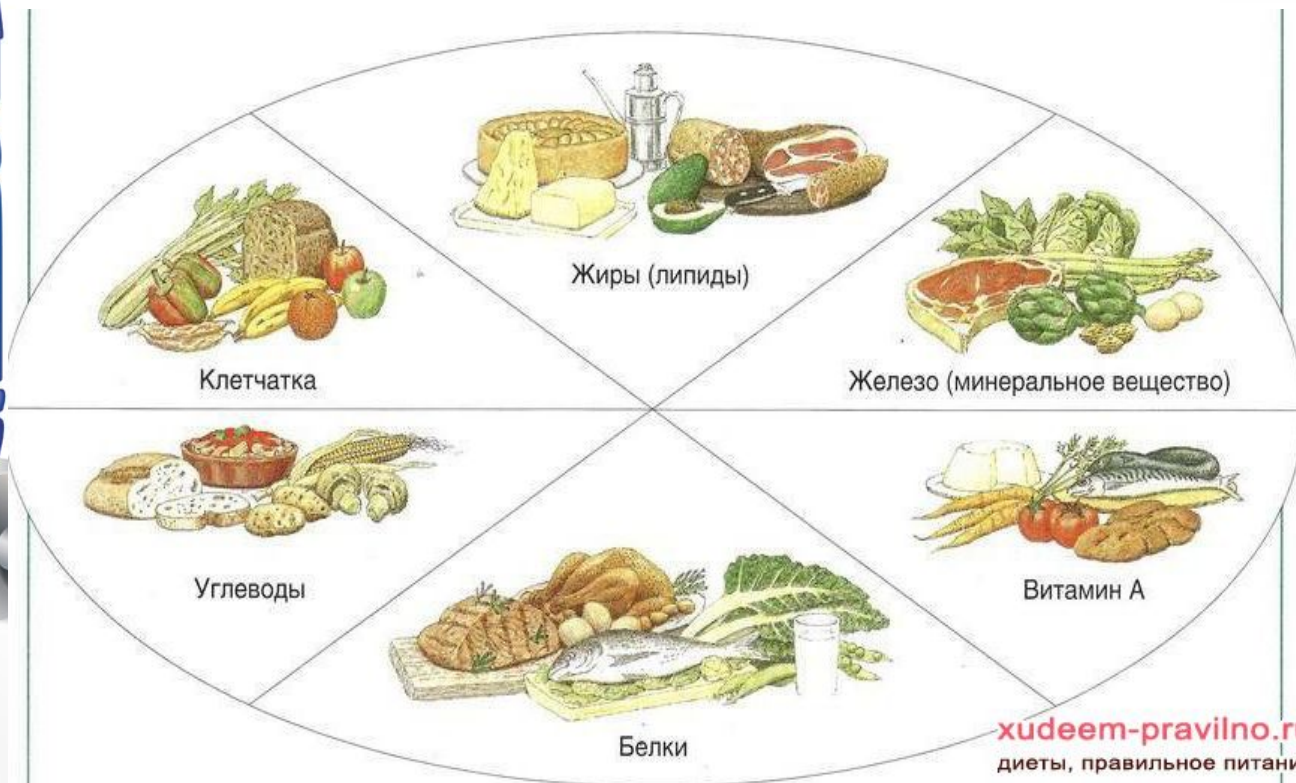
это прежде всего разнообразное питание.

Надо питаться примерно 3-4 раза в день.



Пища должна содержать:

- белки
- жиры
- углеводы
- ВИТАМИНЫ

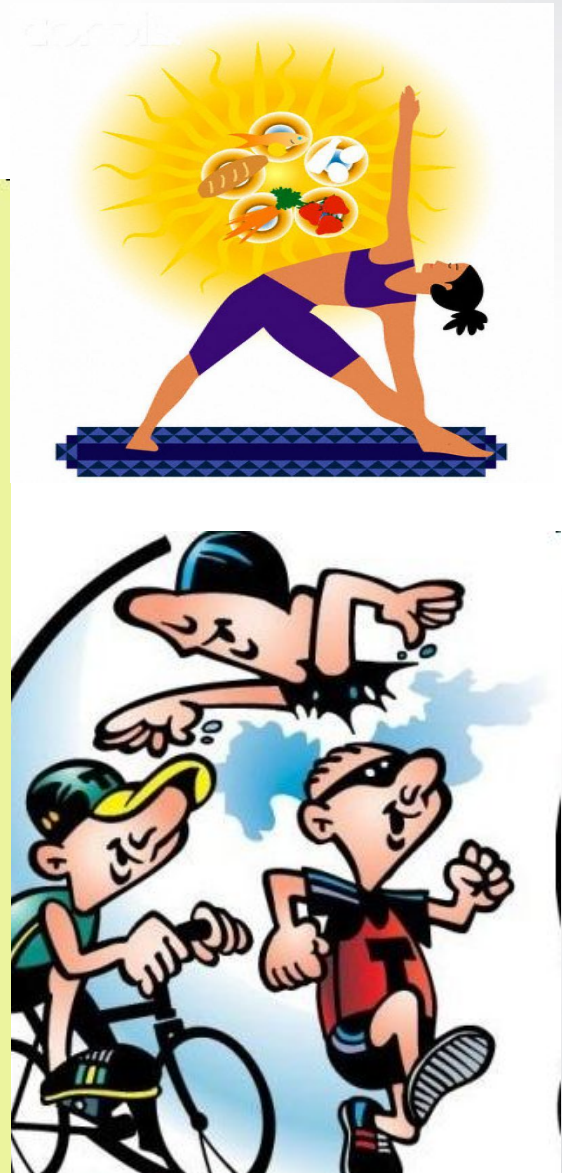




РЕЖИМ ДНЯ

Двигательная активность

Движение - одно из главных условий здоровья человека. Ограничение в движении – приводит к возникновению заболеваний различных органов. Основой здорового образа жизни человека являются двигательная активность, полноценный сон, дружная семья, доброжелательный характер.



Отсутствие вредных привычек

Курение

Курение табака (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.



АЛКОГОЛИЗМ

По данным опроса впервые пробуют напитки
в возрасте **11-14 лет**.

В **13 лет 35%** мальчиков и **40%** девочек
знакомы с алкоголем.



НАРКОТИК

И

Наркомания – это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ вызывающих в определённых дозах одурманивание или наркотический сон.



Будь спортивным и здоровым...

**Будь спортивным и здоровым!
Спортивным быть теперь вновь модно!**

**Со спортом много ты поймёшь:
Спорт – и здоровье без таблеток,
Спорт – и веселье без забот.
С друзьями спортом заниматься,
Поверь, реально круглый год!
Мороз – коньки ты одеваешь,
Затем на лыжи уж встаёшь!
Попробуй делать каждый день
Зарядку утром! Будет лень
Вначале, но привыкнешь скоро...
Здоровым станешь – это клёво!**

Агния Жаброва





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

АЛКОГОЛИЗМ

По данным опроса впервые пробуют напитки
в возрасте **11-14 лет**.

В **13 лет 35%** мальчиков и **40%** девочек
знакомы с алкоголем.



<http://познаем-мир.рф/publ/12-1-0-66>

<http://кабинет-обж.рф/vrednye-privychki-ix-vliyanie-na-zdorove/>

http://mama.neolove.ru/schoolboy/food/polnotsennoe_pitanie_shkolnika.html

