

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА



Автор:

Жихарева Лилия Григорьевна,
учитель биологии-географии
МБОУ «СОШ № 4 с УИОП» г. Усинска

ПОСТАВЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ

- Дать представление, что такое здоровый образ жизни;
- Убедить учащихся о необходимости быть здоровым;
- Объяснить роль здорового образа жизни и деятельности человека, развитию общества;
- Выяснить факторы здоровья.

- Каждому хочется быть умным, красивым, сильным, здоровым. На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровье тела и духа. Ещё в XIX в. Артур Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое удовольствие»





Скажем
сигарете:
« НЕТ! »

Кроха – сын пришёл к отцу

И спросила кроха :

« Если я курить начну-

Это очень плохо ?»

Видимо врасплох застал

Сын отца вопросом

Папа быстро с кресла встал,

Бросил папиросу.

И сказал отец тогда,

Глядя сыну в очи:

«Да, сынок, курить табак,

Это плохо очень.»

Сын, услышав сей ответ,

Снова вопрошает:

«Ты ведь куришь много лет

И не умираешь?»

Закурил я с юных лет,

Чтоб казаться взрослым,

Ну, а стал от сигарет

Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу

За тобой в припрыжку,

Бегать быстро не могу,

Мучает одышка.

Сердце, лёгкие больны,

В этом нет сомненья.

Я здоровьем заплатил

За своё куренье.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО !



Я здоровьем заплатил

За своё куренье.

Никотин- опасный яд

Сердце поражает,

А смола от сигарет

В бронхах оседает,

Я бросал курить раз 5

Может быть и боле,

Да беда, курю опять-

Не хватает воли.»

«Ты мой папа , я- твой сын,

Справимся с бедою.

Ты бросал курить один,

А теперь нас двое.

Я и мама не хотим

Мы курить пассивно

К нам ведь тоже никотин

Попадает с дымом.

Семейный наш бюджет

Станет побогаче.

Купим мне велосипед,

Чтоб гонял на даче.»

«Ну и кроха! Вот так сын-

Хитрован ужасный.

Все проблемы враз решил,

Ладно. Я согласный.

Но условия скорей

Тоже выдвигаю -

Ты и пробовать не смей.

А я курить бросаю.»

ФАКТЫ

- Из каждых 100 человек, умерших от рака, 90 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.
- Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
- Начавшие курить до 15 лет, в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

- Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем выше на 30%, чем у не курящих.
- Курение во время беременности повышает риск :
- мертворождения, а также число врождённых дефектов у ребёнка

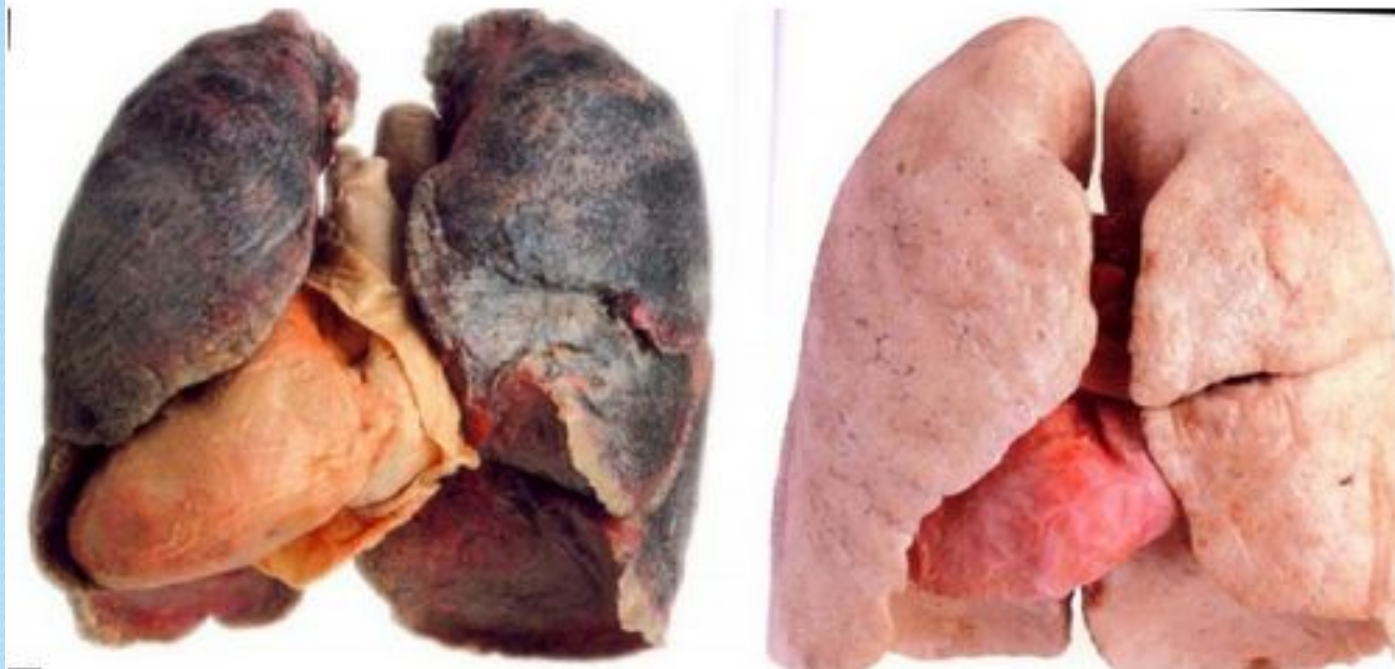


ЛЕГКОЕ КУРЯЩЕГО И ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

1 пачка в день – это 1 кг. смолы в год;

1 пачка в день – это 10 тысяч рублей в год;

Бросать курить или нет решать Вам, или отвечать на вопрос жить ли будут сигареты



1 сигарета сокращает 15 минут

жизни

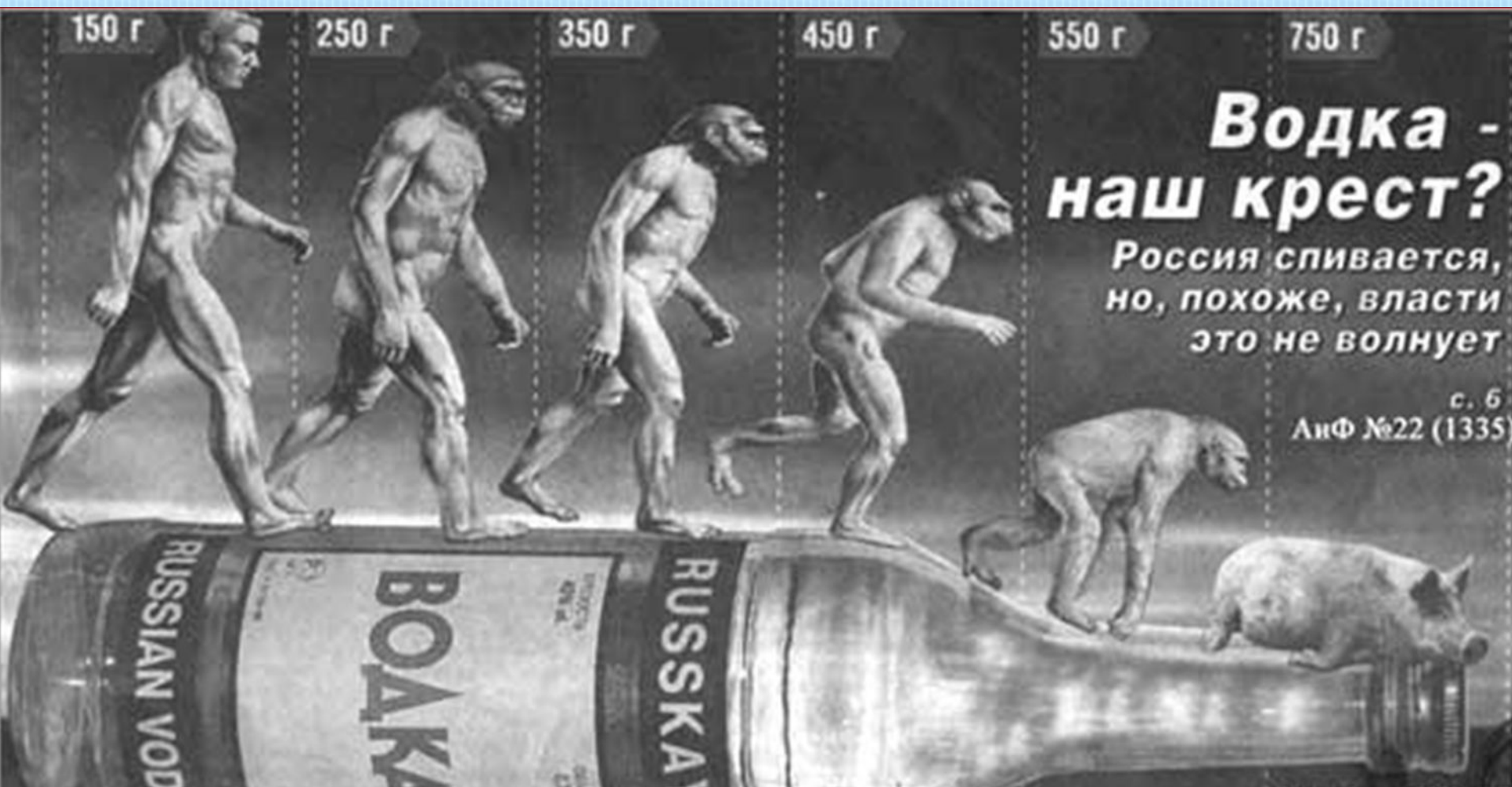


**СКАЖЕМ
АЛКОГОЛЮ : « НЕТ! »**

« Опьянение есть
добровольное
безумие »

Луций Анней Сенека





150 г

250 г

350 г

450 г

550 г

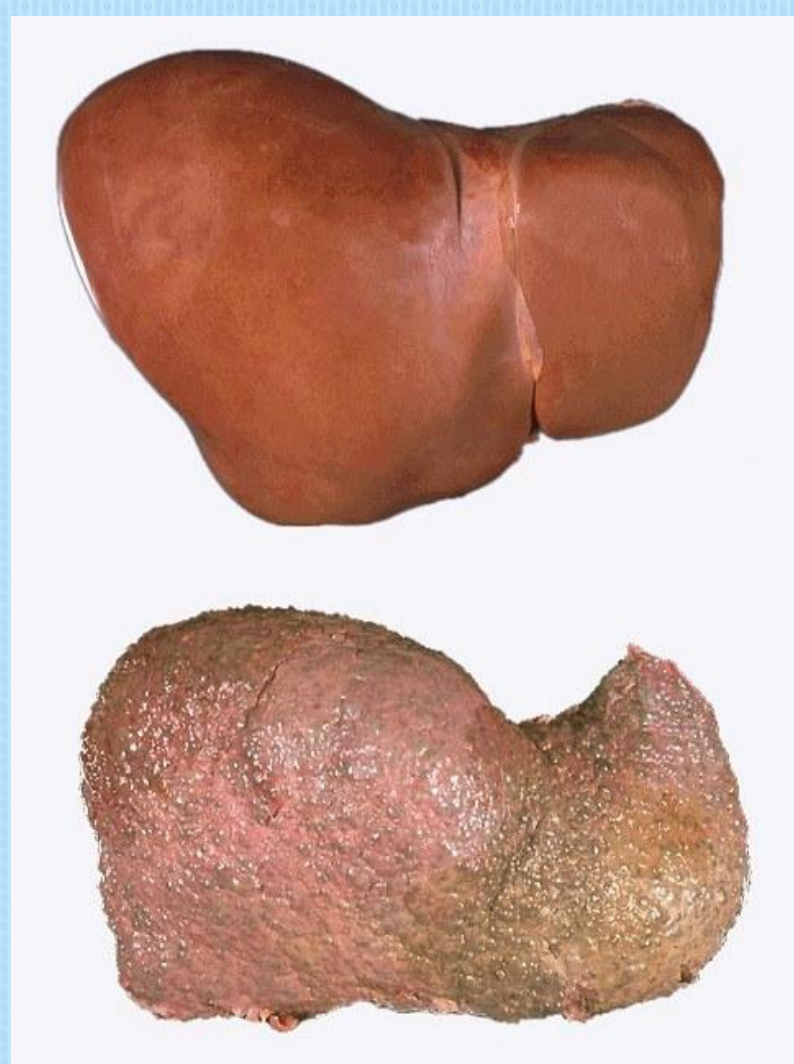
750 г

Водка - наш крест?

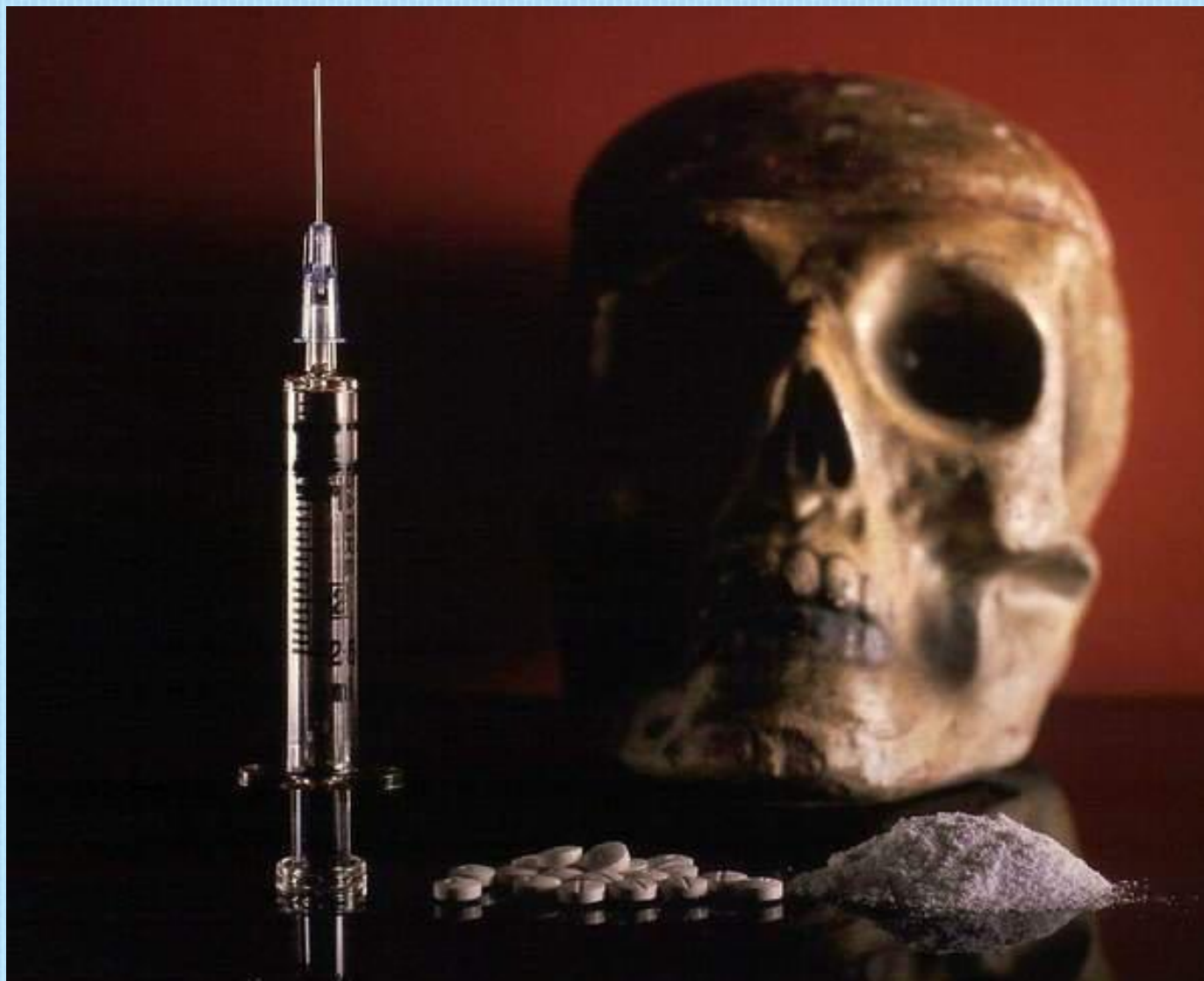
Россия спивается, но, похоже, власти это не волнует

с. 6
ЛитФ №22 (1335)

Алкоголь является причиной 4% смертей по всему миру ежегодно. Если перевести этот показатель в «количественный», получится 2,5 миллиона человек – и так каждый год



ПЕЧЕНЬ ЗДОРОВОГО И ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА



**СКАЖЕМ НАРКОТИКАМ : «
НЕТ! »**

У 20% детей наркоманов – «слабоумие» и физическое уродство – это каждый четвертый ребенок!





**200 ТЫСЯЧ человек
больны СПИДОМ,
ИЗ НИХ
молодежь от 15 – 20 лет
составляет 72%!**



- На человека также воздействует социальная среда. Например, малыши пытаются копировать взрослых, для подростков важно мнение сверстников. Но влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрицательным.



ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ

Здоровый человек
живёт полноценной
жизнью и приносит
большую пользу
обществу.

Здоровый образ
жизни – система
поведения
человека, включая
физическую
культуру,
творчество,
высоконравственно
е отношение ко
всему
окружающему.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

- ✓ СПОРТ
- ✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ
- ✓ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- ✓ РЕЖИМ ДНЯ
- ✓ ЗАКАЛИВАНИЕ



ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Не приближайся к пропасти!

