


# Здоровый образ жизни



# Здоровая семья – здоровая нация

- ▶ **Задача государства – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан.** Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетный национальный проект «Здоровье».
  - ▶ В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. Одним из главных факторов процветания нации является **здоровая семья**. Что такое здоровая семья?
- 



**Семья – это труд, друг о друге забота,  
Семья – это много домашней работы.  
Семья – это важно! Семья – это сложно!  
Но счастливо жить одному, невозможно!**



- ▶ Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь огромное желание и силу воли, нужно преодолевать свои слабости и свою лень. Вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.
- ▶ В народе говорят: **«Здоровому – все здорово!»**. Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи.

# Здоровье и здоровый образ жизни.

- Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что здоровье народа на 50 – 55% определяется образом жизни (ОЖ), на 20–25% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.







Здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия.




# Тест «Твое здоровье».

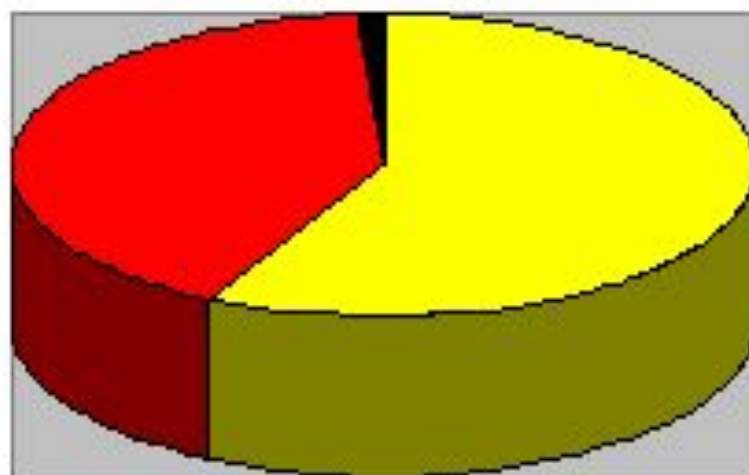
- ▶ 1. У меня часто плохой аппетит.
- ▶ 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- ▶ 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- ▶ 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
- ▶ 5. Я почти не занимаюсь спортом.
- ▶ 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
- ▶ 7. У меня часто кружится голова.
- ▶ 8. В настоящее время я курю.
- ▶ 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- ▶ 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.
- ▶ **За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**



# Результаты теста

- ▶ **1–2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
  - ▶ **3–6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
  - ▶ **7–10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки.
- 

# Опрос среди обучающихся 6-10 классов на тему «Конфликтная ли ты личность?»



■ Тактичные, миролюбивые

■ Бесконфликтные

■ Конфликтные,  
скандалисты

Курение - одна из вреднейших привычек.

Курение является социальной проблемой общества





От воздействия табачного дыма страдают:

- Органы дыхания
- Органы пищеварения
- Сердечно-сосудистая система
- Нервная система

## «Результаты исследования причин курения у школьников »

Возрастная группа	Процентное соотношение зависимости от причин курения			
	Подражание другим	Чувство новизны, интереса	Желание казаться взрослыми	Точная причина не известна
Учащиеся 5-6 классов	50,0	41,5	5,5	3,0
7-8 классы	35,6	30,0	10,4	24,0



**МАТ**

**ОПАСЕН ДЛЯ ЖИЗНИ**



Фикус 1. Листики  
закручиваются и  
немного вялые.



Фикус 2. Листики  
здоровы. Растение  
цветёт.



# Влияние электромагнитного излучения

- Влияния на человеческий организм электромагнитного излучения более низких частот - излучения очень низкой частоты и сверхнизкой частоты, создаваемого компьютерами и другими бытовыми электроприборами, то здесь ученые и защитники прав потребителей пока не пришли к единому мнению. Однако некоторые работы и исследования в этой области определяют возможные факторы риска, так, например, считается, что электромагнитное излучение может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечно-сосудистой системы и аномалии в процессе беременности и соответственно пагубное воздействие на плод.



Желаю вам :

- ▶ **Никогда не болеть.**
  - ▶ **Правильно питаться.**
  - ▶ **Быть бодрым.**
  - ▶ **Вершить добрые дела.**
- 