



Здоровий спосіб життя

Здоровий спосіб життя



Підготувала учениця 10 – Б класу Краснопольська Ольга



Хоча багато курять
Отравляють себе і близьких людей

Я НЕ КУРЮ!!!

І Вам не советую
В ваших силах зробити куріння "не модним"

Життя так коротке...

**Я не курю!
і це мені подобається.**

Алкоголь
Враг суспільства №1



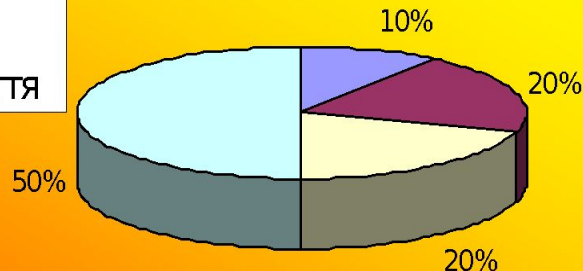
Здоров'я - це ЖИТТЯ!

- Здоров'я - найвище благо, дароване людині природою.
- Без нього не можна зробити життя повноцінним і щасливим.



Вплив на стан здоров'я:

- Медицина
- Екологія
- Спадковість
- Умови і спосіб життя



Втратити здоров'я легко,
а ось повернути його
дуже й дуже важко.

Рациональне харчування

Спортивне життя

Шкідливі звички

Здоровий спосіб життя

Краса і здоров'я

Школа і здоров'я

Безпека пішохода

Екологія і людина

Я - за здоровий спосіб життя!

Раціональне харчування

«Варто їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти»

Сократ
Вимоги до харчування:

- Повноцінність
- Різноманітність
- Помірність



- білки
- жири
- вуглеводи
- вода
- вітаміни
- мінеральні речовини

Вітамінна абетка

Вітамін	Продукти
Вітамін А	Масло, сир, молоко, морква, шипшина, солодкий перець.
Вітамін В1	М'ясо, крупи, хліб із муки грубого помолу
Вітамін В2	Молоко, сир, яйця, м'ясо, дріжджі, горох, квасоля.
Вітамін В6	Дріжджі, молоко, бобові.
Вітамін В12	Печінка, сир.
Вітамін РР	М'ясо, молоко, помідори, гречана і вівсяна крупи, квасоля.
Вітамін С	Чорна смородина, шипшина, полуниці, червоний перець, зелена петрушка, цибуля, кріп, капуста.
Вітамін D	Риб'ячий жир.
Вітамін Е	Зернові продукти, горіхи.
Вітамін К	Картопля, помідори, морква, зелень петрушки.
Фолатин	Печінка, листові овочі, бобові.

Не містять корисних речовин:

- сухі сніданки;
- супи швидкого приготування;
- чіпси;
- сухарики;
- бульйонні кубики;
- кетчупи;
- газовані напої;
- продукти, які містять штучні барви, консерванти, ароматизатори, підсолоджувачі.



Оберіть правильне харчування
і вас обійдуть стороною:
гастрити, виразкові хвороби...

Шкідливі звички

Куріння

Вживання
алкоголю

Наркоманія

**Тютюн приносить шкоду тілу,
Руйнує розум, отупляє цілі нації.
О. де Бальзак**

- Смертність серед курців на 30-80 % вища
- Серед хворих на рак – 95 % курців
- Куріння впливає на статеву функцію
- Затягуючись цигаркою курець вдихає суміш із 4 000 хімічних сполук

Виникнення наркоманії:

- Результат допитливості, експериментування
- Наслідок прийому знеболюючих, снодійних засобів

Поширенню сприяє:

- Нездорове мікросоціальне середовище
- Відсутність інтелектуальних і соціально-позитивних настанов



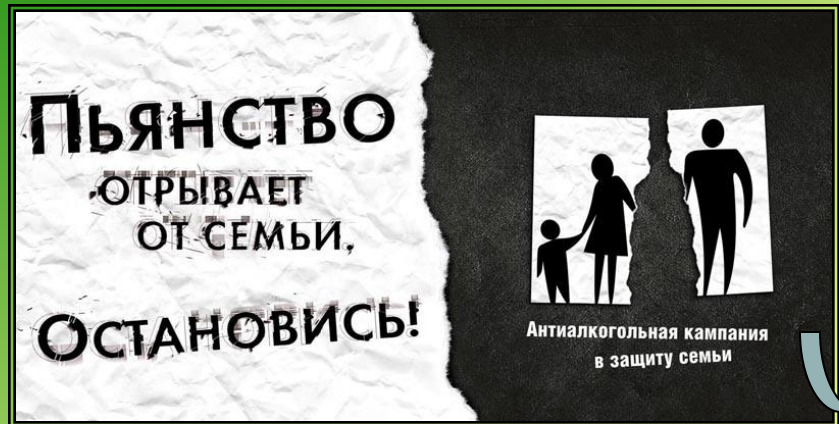
- Алкоголь впливає на мозок
- Втрачається самоконтроль
- Люди стають нав'язливими



За все розплачуватись треба:
Печінкою – за те, що пив,
Легенями – що коптиш небо,
Зубами – що солодке їв.

Ефекти при тривалому вживанні алкоголю:

- Пристрасть
- Залежність
- Захворювання печінки, мозку, шлунку, серця, кишкового тракту.

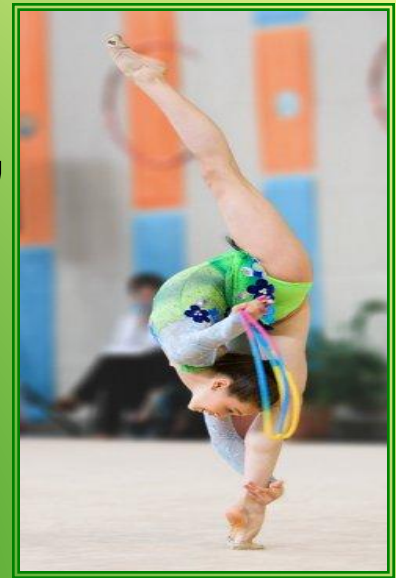


Спортивне життя

"Спорт - краса, здоров'я - сила"

Фізичні вправи поліпшують функції м'язів, дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем:

- Біг.
- Плавання.
- Стрибки.
- Теніс.
- Бадмінтон.
- Дихальні вправи.
- Гімнастика:
(атлетична, ритмічна, гігієнічна)
- Спортивні ігри
(футбол, волейбол, хокей...)



У малорухливих людей розвивається:

- Атеросклероз.
- Ожиріння.
- Остеохондроз.
- Гіпертонія.
- Інфаркт.
- Невроз.

**“Хочеш бути здоровим – бігай,
хочеш бути сильним – бігай,
хочеш бути красивим – бігай,
хочеш бути розумним – бігай”**



Наша мета:

“Зміцнювати і зберігати своє здоров'я” 

Школа і здоров'я

У школі також піклуйся про своє здоров'я, не забувайте про:

- *Розпорядок дня школяра*
- *Інтелектуальне здоров'я*
- *Сколіоз*
- *Стресові ситуації*
- *Емоції*
- *Конфлікти*



Дані медичної статистики:

≈98 % школярів мають сколіоз - бокове викривлення хребта



Конфлікти



«Конфлікт між педагогом і дитиною, між учителем і батьками, педагогом і колективом - велика біда школи...»

В. Сухомлинський



Причини конфліктів:

- відсутність взаєморозуміння
- підвищена критичність
- характер відносин
- нестандартна поведінка



Розв'язання конфліктів:

- відстоюючи власні інтереси, беріть до уваги потреби та бажання іншої сторони.
- вміння пояснювати свої бажання, вислуховувати один одного, стримувати свої емоції.
- знайдіть спільне рішення, компромісних рішень

Емоції

**Радість, горе, здивування,
Смуток, спокій, хвилювання –
Це емоції, мій друже.
І вони важливі дуже.**

**Як корисні позитивні:
Сміх і радість, спокій теж!
Злість і смуток – негативні.
За емоціями стеж!**

**Швидко негативний настрій
Зіпсує здоров'я, знай.
Не сумуй, жартуй, всміхайся,
Завжди добрий настрій май!**



Краса і здоров'я

- Догляд за волоссям
- Особиста гігієна



- Краса шкіри
- Загартовування організму



- Ранковий душ
- Догляд за нігтями



Екологія і людина



Втручання людини:

- Забруднення довкілля.
- Забруднення води.
- Забруднення атмосфери.
- Осушування боліт.
- Неправильне зрошення.
- Вирубівання лісів.
- Знищення тварин, птахів і рослин.
- Будівництво великих шахт.
- Створення ядерної зброї.



Наслідки:

- Алергія.
- Функціональні порушення кровоносної системи.
- Гіпертонічна хвороба.
- Рак легенів.

Вирішення проблеми:

- Зменшення впливу людини на довкілля
- Відновлення пошкоджених земель
- Раціональне використання природних ресурсів
- Створення безвідходних виробництв
- Розвиток екологічної освіти й культури населення

