

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.



7.04.2018г.
Набатова Н.Ф.

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ВАЖНЕЙШАЯ ПОТРЕБНОСТЬ
ЧЕЛОВЕКАЮ ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ СПОСОБНОСТЬ
ЕГО
К ТРУДУ И ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ГАРМОНИЧНОЕ
РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ.



- *Быть здоровым* - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ НЕОБХОДИМЫ:

- Физическая активность
- Соблюдение правил гигиены
- Здоровый сон
- Правильное питание
 - Отказ от вредной пищи
- Отказ от вредных привычек
 - Наркотики
 - Сигареты
 - Алкоголь
 - Кофе и другие энергетики

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний.

Важно:

- Заниматься спортом\физкультурой необходимо ежедневно
- Но при этом нельзя чрезмерно перегружать свой организм



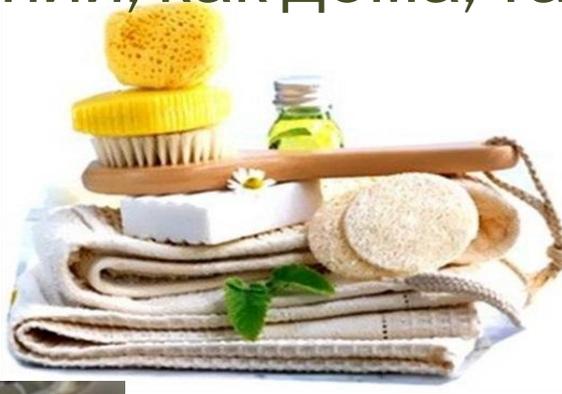
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.



- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.

ГИГИЕНА

Правильная личная гигиена- это основной фактор в борьбе с развитием и распространением инфекций и заболеваний, как дома, так и вне его.



ВВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

- Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



ЗДОРОВЫЙ СОН

Признаки здорового сна:

- Человек засыпает быстро и незаметно для себя
- Сон характеризуется непрерывностью и отсутствием ночных пробуждений
- Сон не является слишком чутким.
- Продолжительность сна не является слишком короткой для человека

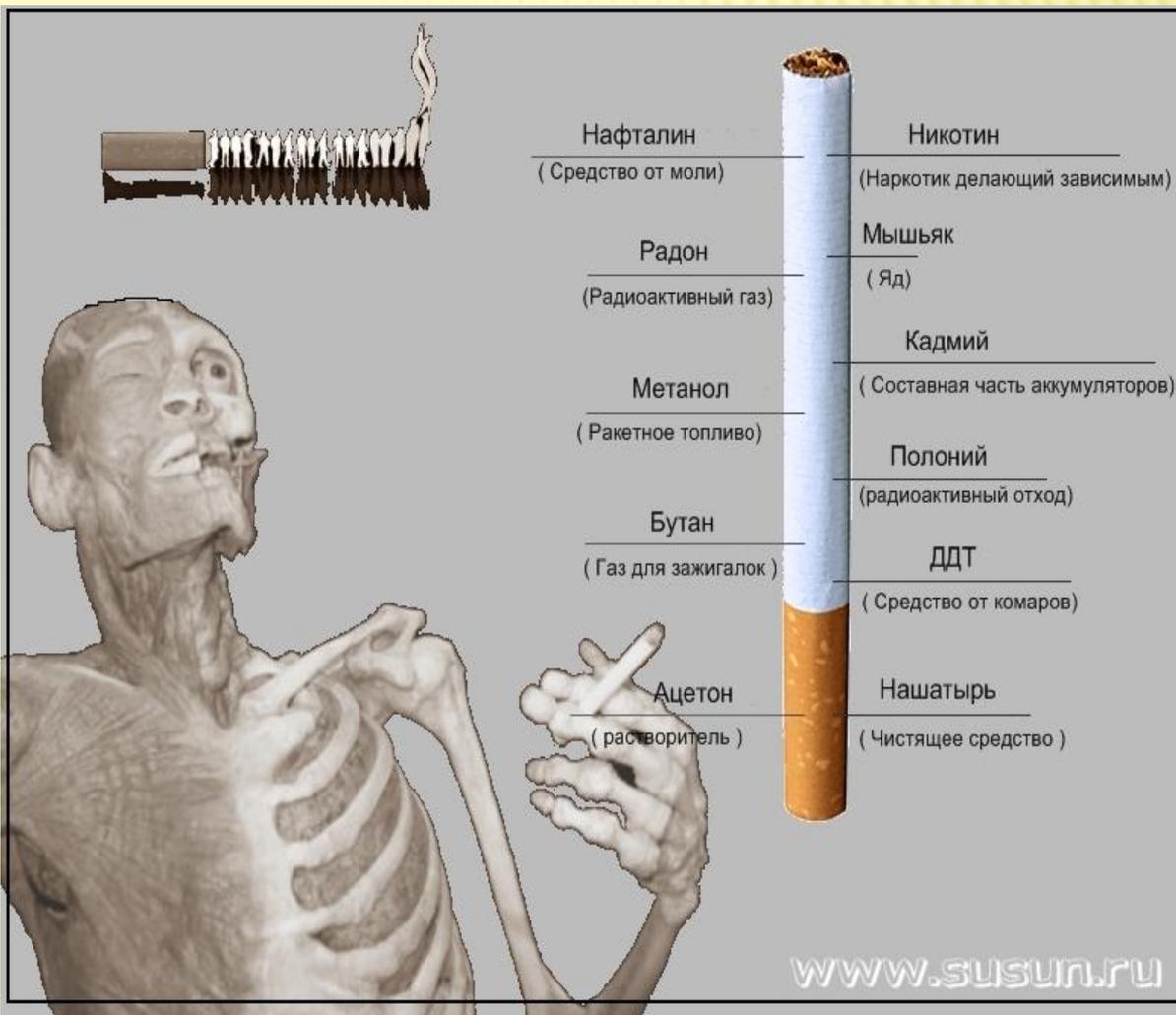


Достаточное для сна время зависит от индивидуальных особенностей человека. По результатам медицинских исследований, время здорового сна для среднего школьного возраста — 10 часов.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ СИГАРЕТЫ

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

При курении табачный дым проникает в ротовую полость, дыхательные пути, вызывают раздражение слизистых оболочек.



ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ.

инсульты

- рак губ, полости рта, горла и гортани
 - повышается риск сердечного приступа
 - рак лёгких
 - рак печени
 - язва и рак желудка, поджелудочной железы
 - Бесплодие
 - гангрена, вызванная закупоркой сосудов
-

Влияние курения на женский организм.

- ❑ Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- ❑ Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- ❑ Возникают осложнения при беременности
- ❑ Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

АЛКОГОЛЬ

В результате систематического потребления алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы и функций внутренних органов.



УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ТОЖЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ОРГАНИЗМА.

**НЕДАРОМ ГОВОРЯТ: «ПОТЯНЕШЬСЯ ЗА
ВОДКОЙ – БУДЕТ ЖИЗНЬ КОРОТКОЙ»**

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.



НО ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА СОСТОИТ В ТОМ,
ЧТО БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ АЛКОГОЛЬНОЙ
ПРОДУКЦИИ, ВЫПУСКАЕМОЙ
НЕГОСУДАРСТВЕННЫМИ
ПРЕДПРИЯТИЯМИ, СОДЕРЖИТ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЯДОВИТЫХ ВЕЩЕСТВ.

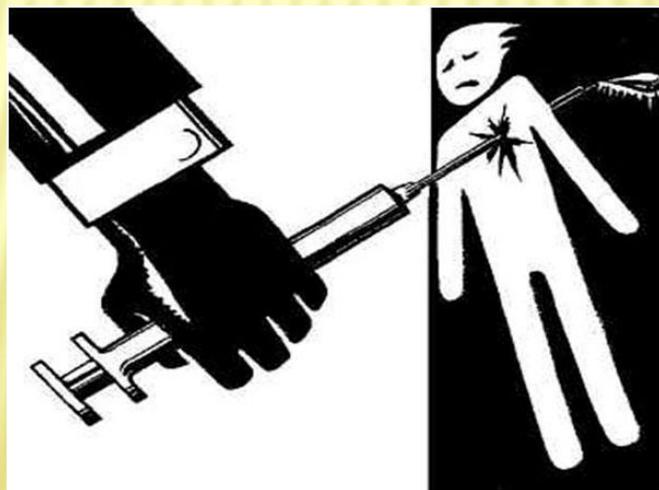


Алкоголизмом не страдают
им наслаждаются

НАРКОТИКИ

Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма.

Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.



НАРКОТИК – ОТ ГРЕЧЕСКОГО
«NARKO», ЧТО ОЗНАЧАЕТ
ОЦЕПЕНЕТЬ, СДЕЛАТЬСЯ
НЕЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ.



КОФЕ И ДРУГИЕ ЭНЕРГЕТИКИ

Кофеин относится к психостимуляторам. Они повышают настроение, способность к восприятию внешних раздражений, физическую и умственную работоспособность, уменьшают чувство усталости.

Однако существуют и последствия частого потребления кофе и других энергетиков

- головная боль
- раздражительность
- ухудшение настроения
- тошнота



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными

❑ **Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание**

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ❑ Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- ❑ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ❑ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

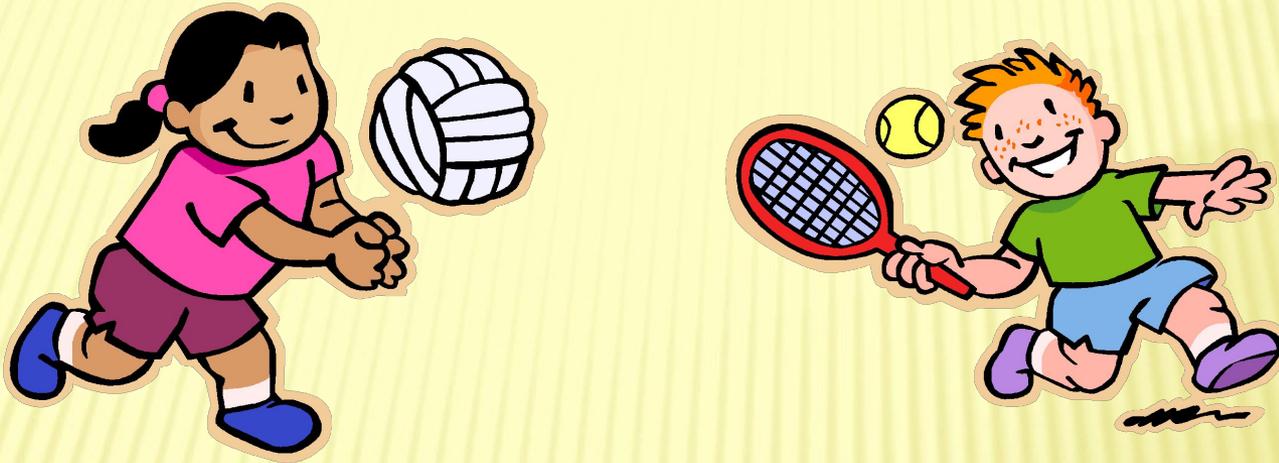


УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СЫРЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.

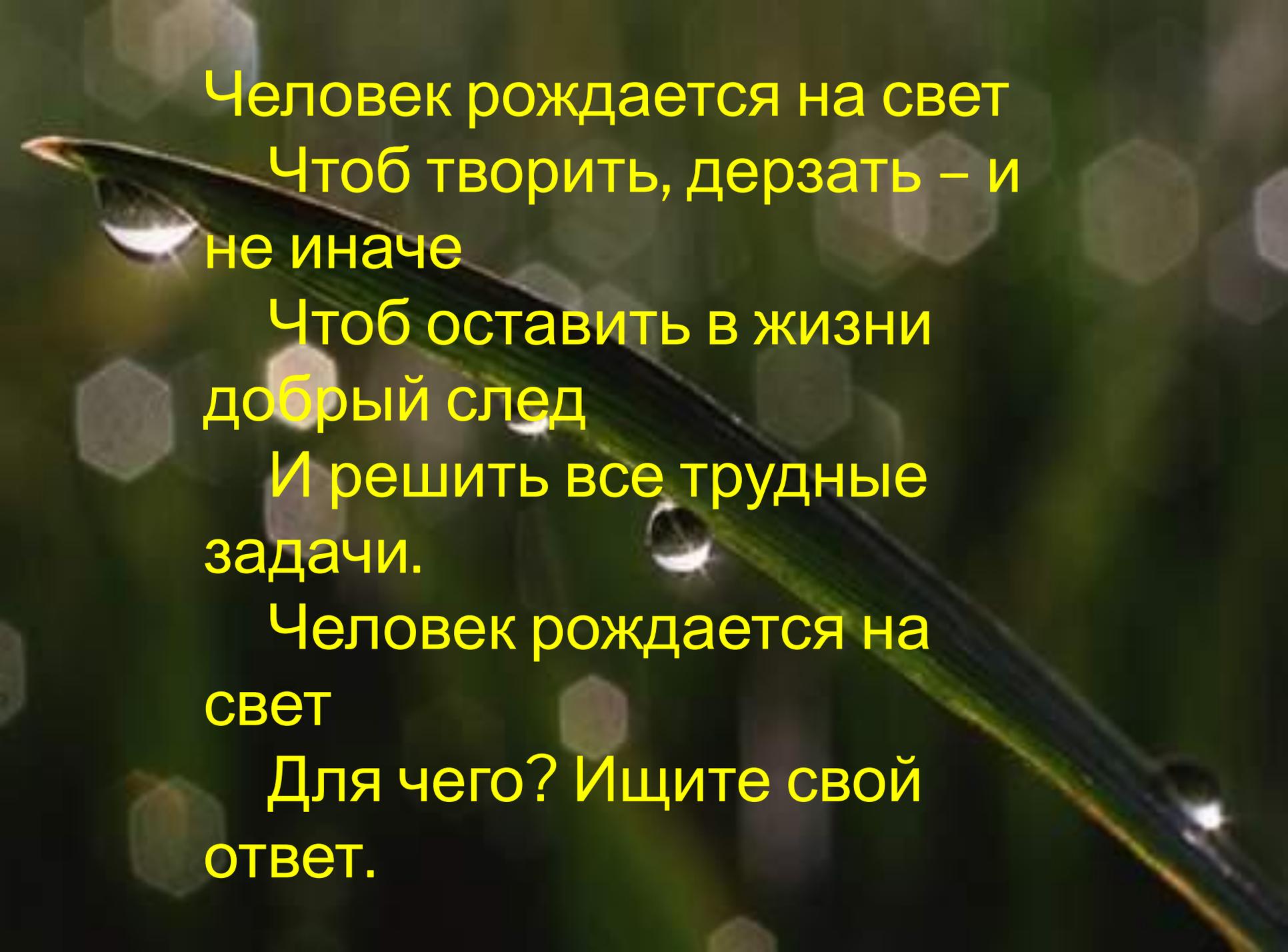
- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ без которых пища становится безвкусной и малополезной.



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!



Человек рождается на свет
Чтоб творить, дерзать – и
не иначе

Чтоб оставить в жизни
добрый след
И решить все трудные
задачи.

Человек рождается на
свет
Для чего? Ищите свой
ответ.

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!