



ЗДОРОВАЯ РОССИЯ



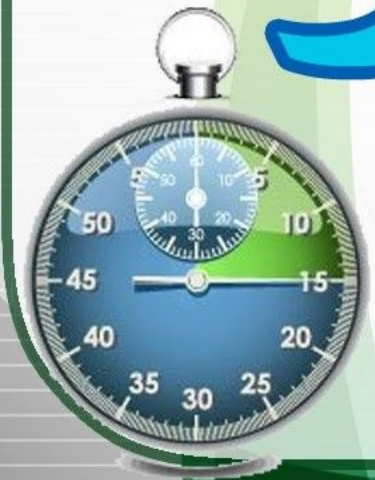
ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ

Idea by Dmitry Tutkov

КЛАССНЫЙ ЧАС

ДЕНЬ

ЗДОРОВЬЯ



7 апреля
1948 года

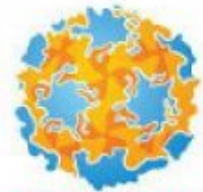
В жизни каждого главное это состояние здоровья абсолютно все в Для того, чтобы важность сохранения призвать людей собственные силы обращать внимание что подает организм особый праздник здоровья.



Полиомиелит – побежденный, но не до конца

Полиомиелит, детский спинномозговой паралич, относится к числу неизлечимых инфекционных заболеваний

Развитие заболевания:



вирус попадает в организм через рот

вирус размножается в кишечнике

Инкубационный период продолжается в среднем

5-12 дней

Вирус поражает нервную систему и в течение нескольких часов может вызвать полный паралич

Симптомы:

головная боль

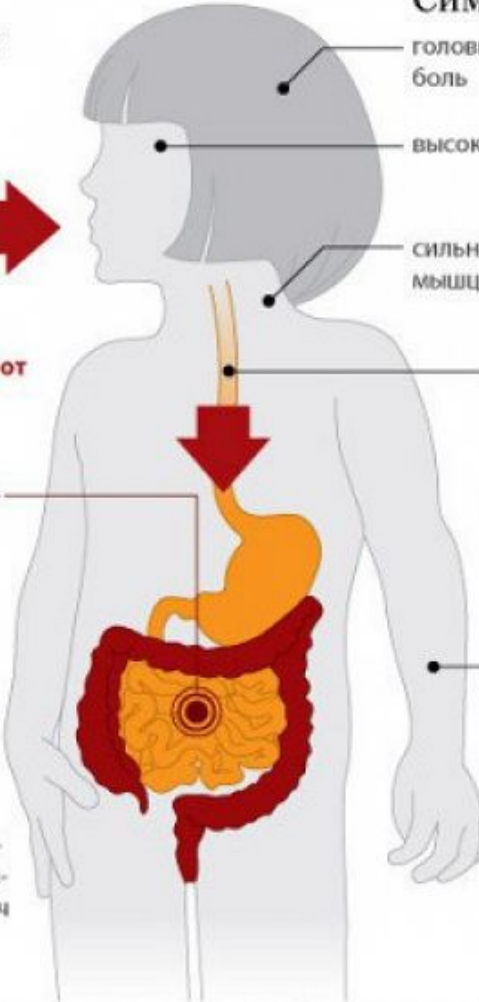
высокая температура

сильное напряжение мышц шеи

тошнота

усталость

боль в конечностях

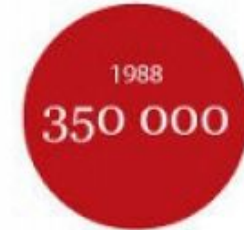


Полиомиелит поражает, в основном, детей в возрасте до пяти лет.



Для взрослых в большинстве случаев вирус не опасен

Число случаев заболевания полиомиелитом:



В одном из **200** случаев инфицирования развивается необратимый паралич (обычно ног)



Постоянные очаги полиомиелита сохранились лишь в **4 странах:**

- Афганистан
- Индия
- Нигерия
- Пакистан



Полиомиелит неизлечим, но его можно предупредить. Единственный надежный способ борьбы с полиомиелитом – **вакцинация**. В России прививка от полиомиелита входит в число обязательных с начала **1960-х гг.**



ЗДОРОВЬЕ – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



18-22%
наследстве
нность

17-20%
внешняя
среда



49-53%
образ
жизни

8-11%
развитие
системы
здравоохра
нения





Одно из основных прав каждого человека без различия расы, политических убеждений, религии, доходов и социального положения – обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья



Необходимое условие достижения наивысшего уровня здоровья – предоставление всем народам возможности пользования всеми достижениями медицины; для улучшения здоровья народа необходимо просвещенное общественное мнение и сотрудничество с обществом

Главный показатель здоровья – продолжительность жизни.



Страны-лидеры по продолжительности жизни



82,8 лет



Южная
Корея

84,7 лет



Гонконг

84,5 лет



Япония

83,6 лет



Швейцария

Сингапур
83,5 лет



83,4 лет



Италия

83,4 лет



Испания

82,9 лет



Исландия

83,3 лет

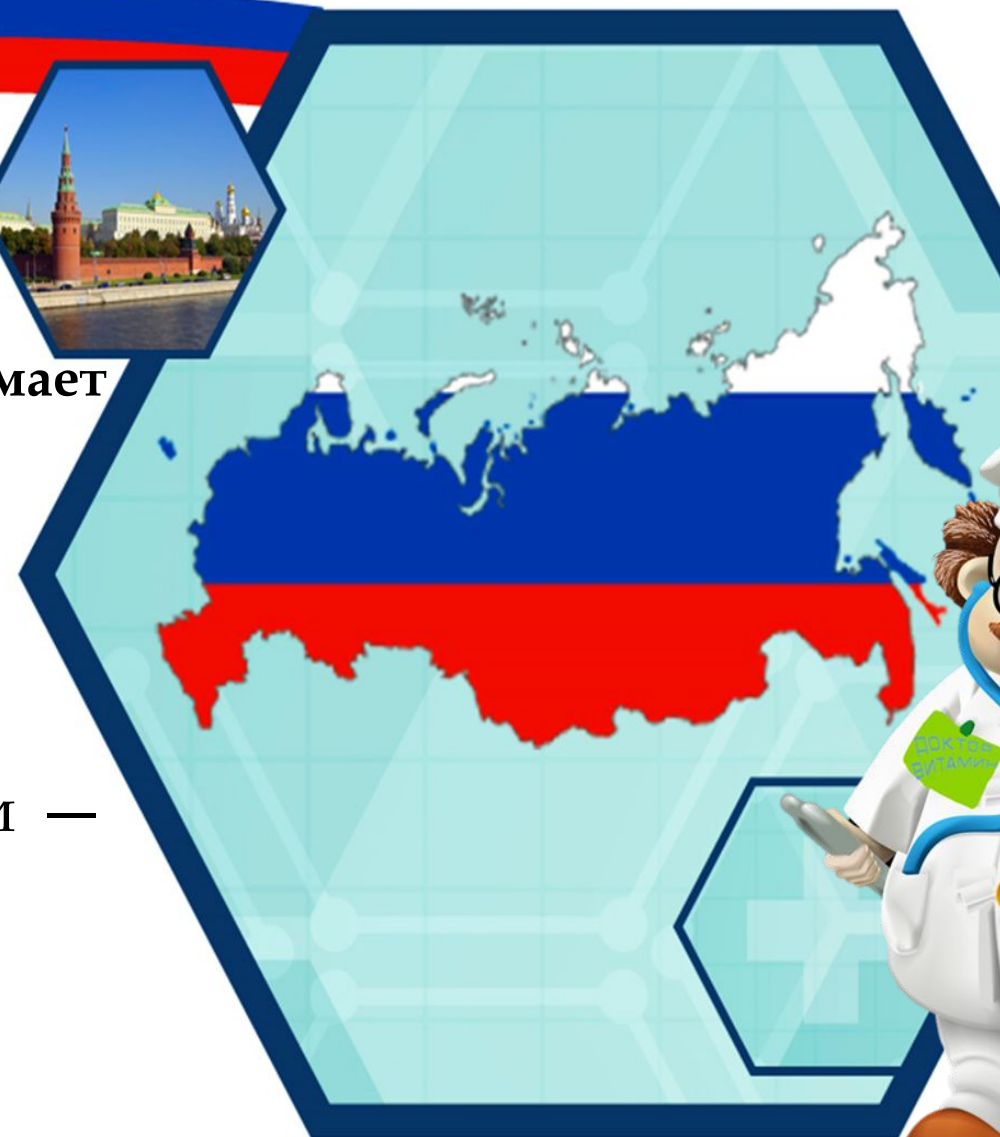


Австралия



По продолжительности жизни Россия занимает
109 место.

Средняя продолжительность жизни —
72 года.



образ жизни

питание

социально-
экономические
условия

экологическая
обстановка

отдых

медицина

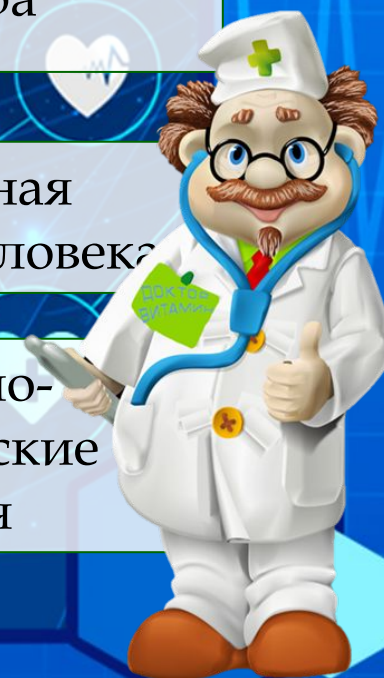
образование

культура

двигательная
активность человека

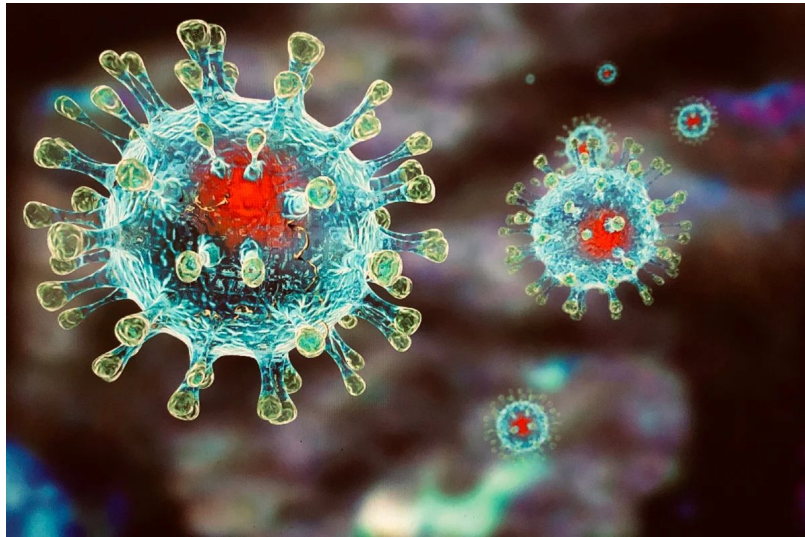
санитарно-
гигиенические
условия

УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



За последние 40 лет
человечество столкнулось с
72 новыми инфекциями.

Каждый год появляются 2-3
инфекции, опасные для
человека.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Питаться нужно
регулярно,
соблюдая режим.



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Режим дня - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

Распределение времени в течение дня:

- ✓ занятия в школе и дома;
- ✓ прогулки;
- ✓ питание;
- ✓ сон;
- ✓ чередование труда и отдыха.

Режим дня



АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



*Каждый может выбрать себе занятие по
возрасту, желанию, способностям и
состоянию здоровья.*



ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



НЕТ!

*Я не хочу и
вам не
советую.*



Причины появления вредных привычек

- ✓ отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности;
- ✓ отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели;
- ✓ трудности в общении;
- ✓ экспериментирование;
- ✓ желание уйти от проблем.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Улыбка на лице должна стать вашей визитной карточкой.



Активная
деятельность



Искоренение
вредных привычек



Соблюдение
режима дня



Правильное
питание



Правила
здорового
образа жизни



Положительный
настрой

