




**ШКОЛА №43**

Наша школа - пространство возможностей



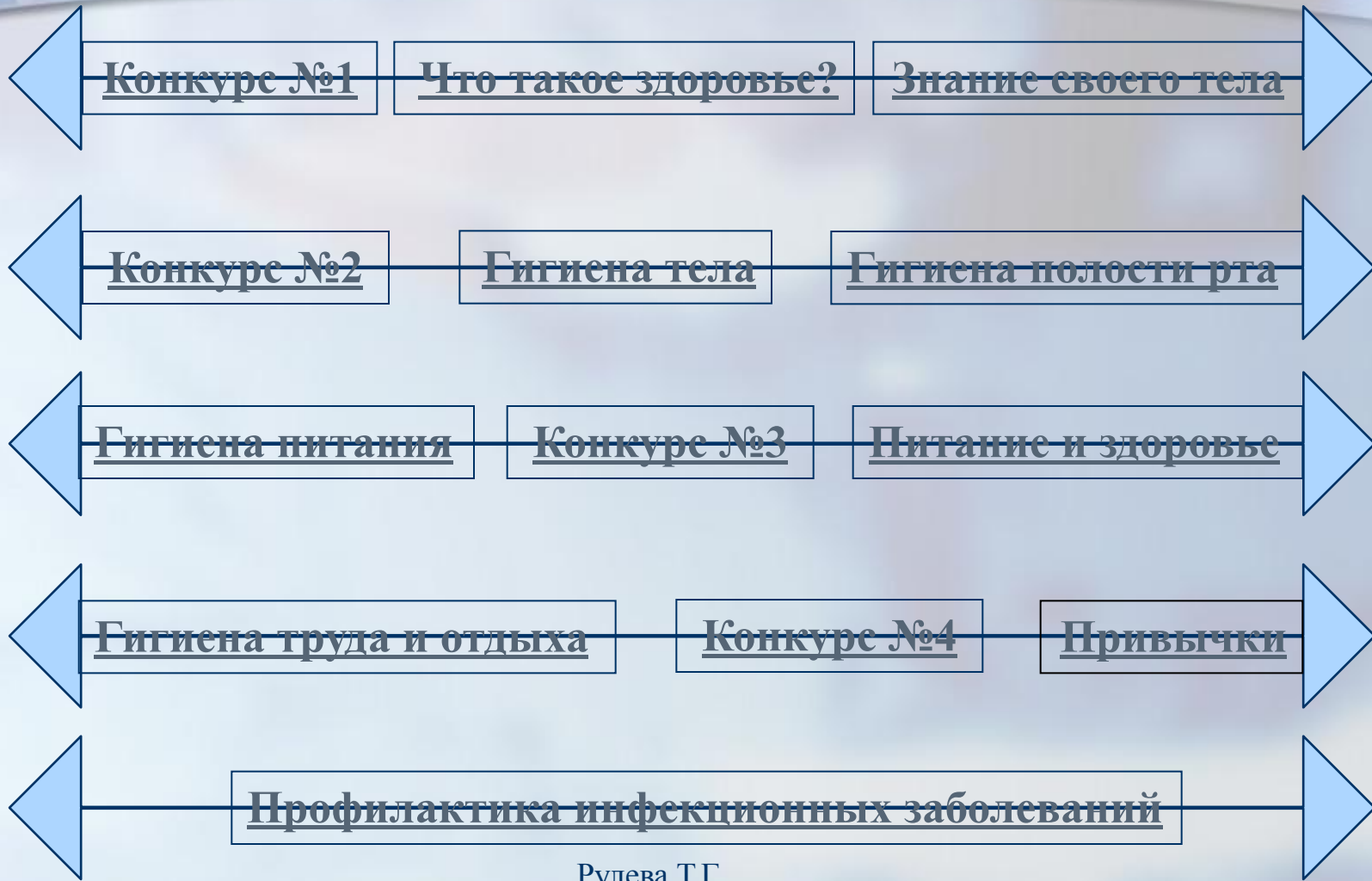
**Здоровье – это вершина,  
на которую каждый должен  
подняться сам**

Рулева Т.Г.



# БЫТЬ здоровым – значит жить в радости

**С  
О  
Д  
Е  
Р  
Ж  
А  
Н  
И  
Е**





## Конкурс №1.

# Пословицы про здоровый образ жизни

- ☐ Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
- ☐ Здоровье, физкультура и труд рядом идут.
- ☐ Посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу.
- ☐ В здоровом теле - здоровый дух.
- ☐ Голову держи в холоде, а ноги в тепле.
- ☐ Заболел живот, держи закрытым рот.
- ☐ Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- ☐ Землю сушит зной, человека болезни.
- ☐ К слабому и болезнь пристает.
- ☐ Поработал – отдохни.
- ☐ Любящий чистоту – будет здоровым.
- ☐ Здоровье не купишь – его разум дарит.
- ☐ Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи.

Рулева Т.Г.



# Что такое здоровье?

- ❑ **Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.
- ❑ **Физическое здоровье** – это состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.
- ❑ **Психическое здоровье** – состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.
- ❑ **Социальное здоровье** – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.



# Что такое здоровье?

- ❑ **Духовное здоровье** - система ценностей и убеждений.
- ❑ **Нравственное здоровье** - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.



# Семь составляющих здоровья:

- ❑ Правильная (традиционная) духовная ориентация;
- ❑ Отсутствие вредных привычек;
- ❑ Правильное питание;
- ❑ Достаточная физическая активность;
- ❑ Хороший психологический климат в семье и на работе;
- ❑ Внимательное отношение к своему здоровью;
- ❑ Поведение, направленное на создание семьи.



# Здоровый образ жизни — ЭТО:

- 1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
- 2) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- 3) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя, наркотиков и диетическое питание.



# Правила здорового образа жизни:

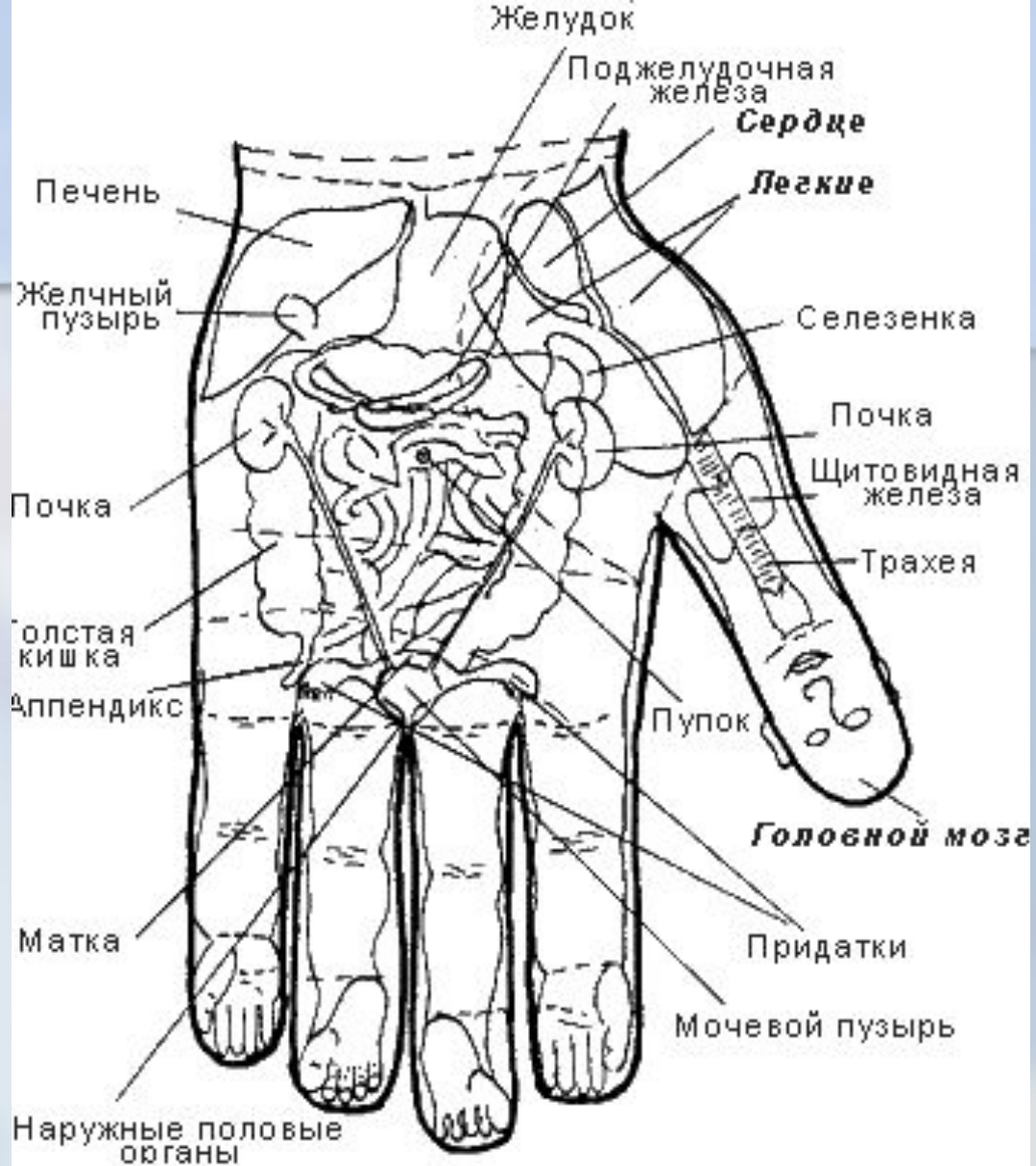
- ❑ Думайте светлыми мыслями.
- ❑ Находитесь в позитивном восприятии жизни.
- ❑ Напитывайтесь хорошими эмоциями.
- ❑ Почаще улыбайтесь, особенно когда не хочется.
- ❑ Ищите повод улыбнуться, порадоваться простым вещам в жизни - солнцу, свежему. воздуху, шелесту ЛИСТВЫ.
- ❑ Бывайте почаще на свежем воздухе, на природе.





**Знание своего  
тела - знание  
СВОИХ ПЯТИ  
пальцев**

**Каждый палец -  
это живое  
существо.**



**Рис.1 Система соответствия телу  
на кисти (ладонная поверхность)**

Рулева Т.Г.



## На ногтевых пластинах человека отражается состояние внутренних органов

- Продольные коричневые полосы говорят о повышенном содержании железа в организме, а также о гормональных нарушениях.
- Синеватый и фиолетовый цвет ногтей сигнализирует о неполадках в работе сердца, сердечной недостаточности.
- При заболеваниях щитовидной железы ногти бывают белесыми.
- Если ногти желтеют, то это грибковые заболевания или гепатит. Или же вы много курите и плохо моете руки.
- Белые точки или полосы могут быть связаны с нарушениями в работе пищеварительной системы.



## Конкурс №2.

# Физкультурные минутки

### ❑ ФМ для улучшения мозгового кровообращения

И. п.— сидя на стуле, 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз.

### ❑ ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

И. п.- стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе, 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться.

Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно.

### ❑ ФМ для снятия утомления с туловища

И. п.- стойка ноги врозь, 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и. п., 5-8 - то же в другую сторону.

Повторить 6-8 раз.



# Гигиена тела

- это гармоничное взаимодействие, сохранение и совершенствование всех систем нашего организма.



# «Чем больше созидательных сил ты тратишь, тем больше сил тебе прибудет»

- ❑ Спортивные секции и клубы для совершенствования своего тела.
- ❑ Занятия йогой, спортивной или тяжелой атлетикой.



# Гигиена полости рта



## Средства гигиены:

- зубные щетки;
- зубные пасты;
- жидкие средства гигиены полости рта;
- флосы;
- зубочистки;
- жевательные резинки;
- ирригаторы, ёршики.





# Гигиена питания

изучает проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека.

## □ Следует остерегаться желудочно-кишечных расстройств и заболеваний.

Нельзя грызть ногти, принимать пищу грязными руками, нельзя пить грязную воду, употреблять в пищу недоброкачественные и необработанные продукты.

## □ Чтобы защитить себя от этих болезней, необходимо:

- предохранять пищу и воду от насекомых, содержать дом в чистоте;
- мыть любые фрукты;
- не хранить долго продукты перед приготовлением;
- стерилизовать кухонные предметы, лучше в кипяченой воде;
- следить за своевременным удалением отходов и отбросов.

## □ При рвоте не следует употреблять тяжелую пищу.

Употребляйте питье маленькими порциями, через равные промежутки времени.  
Не солите пищу слишком обильно.



# Диетология изучает питание больных и разрабатывает принципы

## лечебного питания

- ❑ разработка рационального питания;
- ❑ санитарный контроль;
- ❑ профилактика пищевых отравлений.

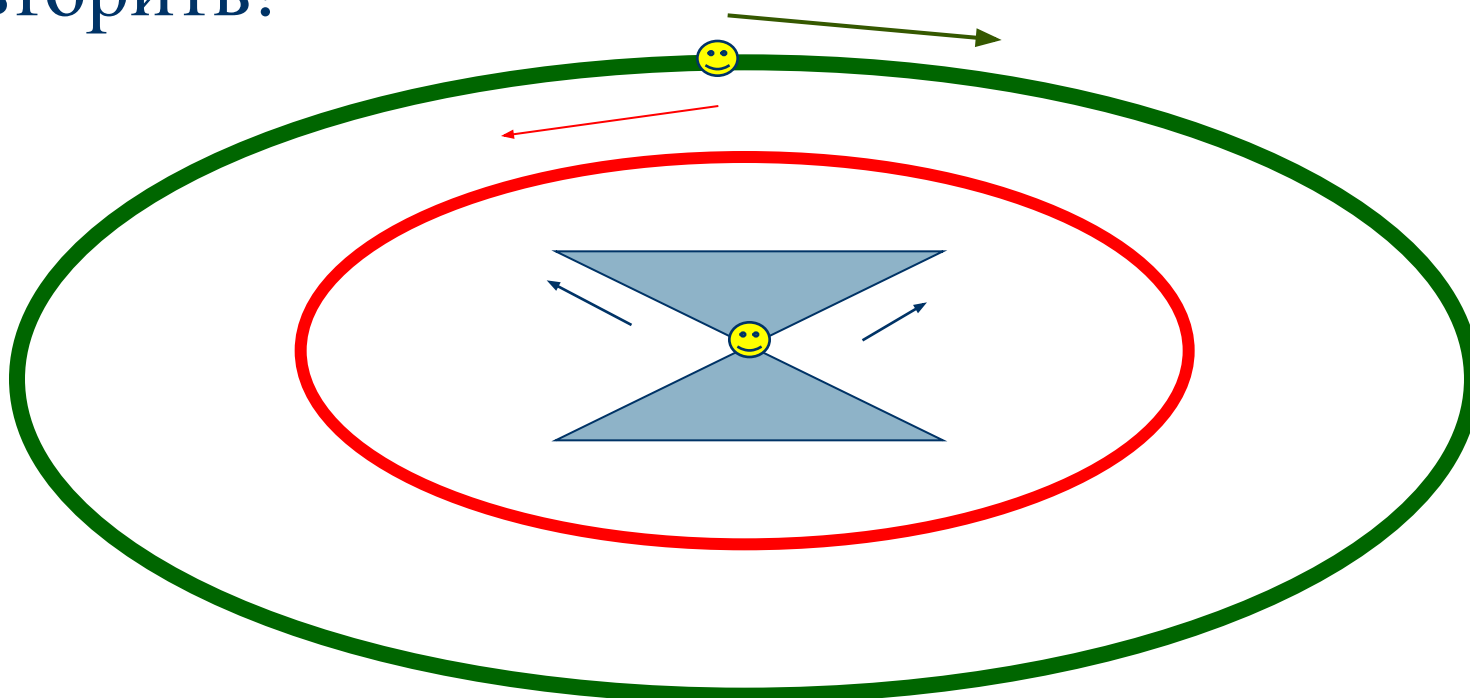






# Гимнастика для глаз

Повторить!





# Конкурс №3.

## Примерное меню школьника

**1-й завтрак:** каша (овощное блюдо), кофе (чай, молоко).

**2-й завтрак:** яичное (творожное) блюдо, кофе (чай, молоко).

**Обед:** салат, первое блюдо, блюдо из мяса (рыбы), гарнир, напиток. Супы на бульонах (куриный, мясной, рыбный), заправленные овощами, крупами; вегетарианские супы; супы молочные, фруктовые. Котлеты, биточки, тефтели, тушеные овощи с мясом, рыбой, птицей, запеканки, запеченная рыба, птица, тушеное мясо, гуляш.

**Полдник:** кефир (молоко), печенье или хлебцы из цельных злаков, свежие фрукты.

**Ужин:** овощное (творожное) блюдо или каша, молоко (кефир).





# Питание и здоровье

- ❑ Здоровье школьников можно укрепить, не только грамотно дозируя учебные нагрузки, подключив занятия спортом, но и с помощью правильно организованного питания в школьной столовой.
- ❑ Болезни органов пищеварения в структуре общей заболеваемости детей стоят на втором месте (после заболеваний органов дыхания).
- ❑ Школьное меню должно соответствовать потребностям детского организма и по составу (баланс белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов), и по энергетической насыщенности.



# Десять суперблюдов, защищающих сердце

1. Шпинат
2. Фасоль
3. Брокколи
4. Молоко нежирное
5. Тунец
6. Горбуша
7. Тофу (соевый творог)
8. Проростки пшеницы
9. Свекла
10. Тыква



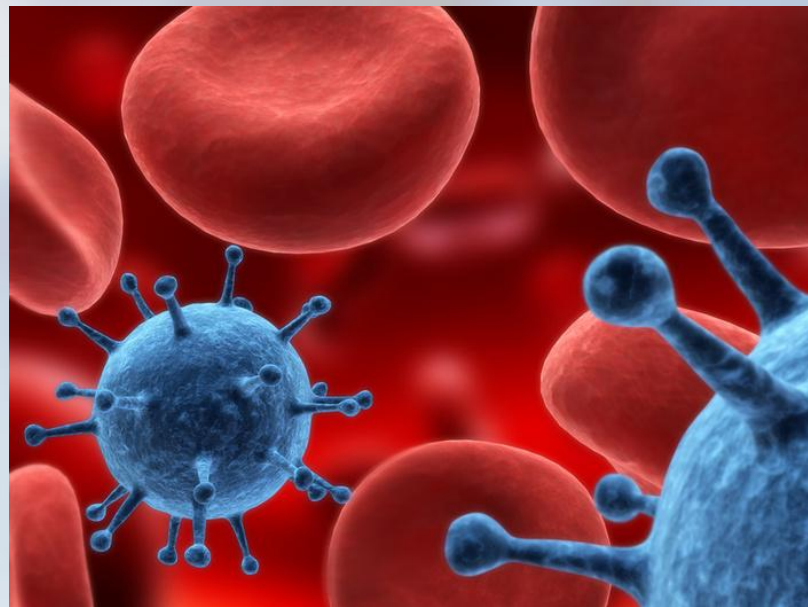
# Десять суперблюдов, защищающих пищеварительный тракт

1. Пшеничная каша
2. Проростки пшеницы
3. Тыква
4. Семечки подсолнечника
5. Цельнозерновой хлеб
6. Фасоль
7. Шпинат
8. Брокколи
9. Картофель печеный
10. Яблоко (груша)



# Десять суперблюдов, усиливающих иммунную систему

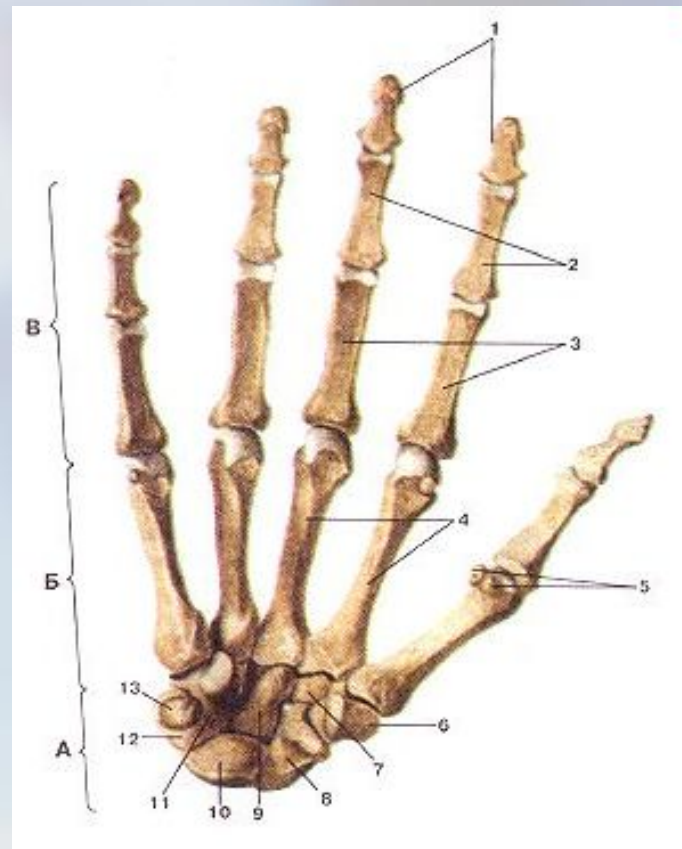
1. Семечки подсолнечника
2. Шпинат
3. Проростки пшеницы
4. Горбуша
5. Фасоль
6. Молоко нежирное
7. Тунец
8. Свекла листовая
9. Тыква
10. Брокколи





# Десять суперблюдов, защищающих кости

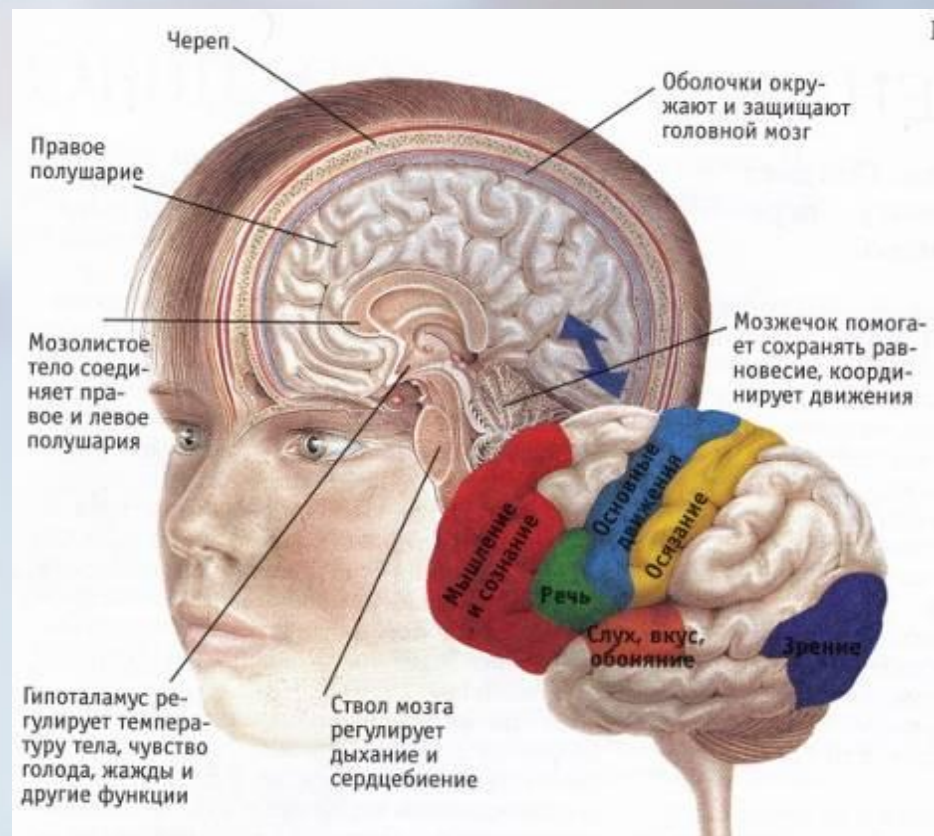
1. Молоко нежирное
2. Горбуша
3. Шпинат
4. Творог
5. Фасоль
6. Йогурт
7. Апельсиновый сок
8. Тунец
9. Сельдь
10. Брокколи





# Десять суперблюдов, защищающих мозг

1. Молоко нежирное
2. Шпинат
3. Тыква
4. Горбуша
5. Фасоль
6. Апельсиновый сок
7. Китайская капуста
8. Картофель
9. Брокколи
10. Банан







# 15 продуктов, продлевающих нашу жизнь

1. Черника
2. Виноград
3. Яблоки
4. Помидоры
5. Чеснок
6. Артишок
7. Зелень
8. Крупы

9. Огурцы и капуста
10. Алкоголь (польза и вред)
11. Рыба и рыбий жир
12. Какао и Шоколад
13. Чай
14. Сахарозаменители
15. Растительные жиры

# Гигиена труда и отдыха

- ❑ Прекрасное средство повышения работоспособности и профилактики утомления – активный отдых и физические упражнения.
- ❑ Максимальный уровень двигательной активности у школьников наблюдается в интервале 8-12 часов.





# Конкурс №4.

## Полезные и вредные привычки

### Полезные привычки

- Привычка завтракать.
- Привычка чистить зубы.
- Привычка делать зарядку.
- Привычка - использовать контрастный душ.
- Привычка подниматься по лестнице.
- Привычка разминаться при выполнении однообразных действий.

### Вредные привычки

- Курение
- Алкоголизм
- Наркомания
- Ковыряние в носу
- Цыкать зубом
- Сплевывать на пол
- Грызть НОГТИ, карандаш
- Шопоголизм
- Компьютерная зависимость



распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не ПОЛЕЗНЫ распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны.

## УГОЛОК ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

### УГОЛОК ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

**МЕРОПРИЯТИЯ**

**БРОЖКИ, СЕКЦИИ**

**ЭТО ИНТЕРЕСНО**

**КУРЕНИЕ**

Курение является причиной заболеваний сердца, сосудов, легких, возникновения злокачественных опухолей. Кроме того, курение отрицательно влияет на будущее поколение. Дети, рожденные от курящих родителей, часто остаются в физическом и умственном развитии.

**АЛКОГОЛИЗМ**

Алкоголь вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти, особенно замкнутые рефлексы, развитие многих форм рака и нарушенной иммунной системы.

**МАРКОТИКИ**

Наркотизация является причиной заражения крови и болезней сосудов, заболеваний мозга, сердца и печени, вызывает наркотическую зависимость, приводит к полной деградации личности.

**СПИД (Синдром Приобретенного Иммунного Дефицита)**

При СПИДе иммунная система подавляется и теряет способность сопротивляться различным инфекциям. В результате - организм человека становится беззащитным перед инфекционными и опухолевыми заболеваниями.

ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ  
НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!

**БУДЬ ЗДОРОВИ**

**ИНФОРМАЦИЯ**

**МОЛНИЯ**

**КОНКУРСЫ, ВИКТОРИИ**

**ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ**

Первые три дня, когда ты бросишь курить, можешь думать только про еду, друзей, семью. Дышать тебе будет тяжело от возмущения. Появится кашель и раздражение горла. Ушишь пульс, что приводит к стрессу сердца. Сужаются сосуды. Появляется усталость, раздражение. Встроятся все органы человека. Но зато ты избежишь всевозможных опасных болезней желудка, позвоночника, сердца и всех органов. Начнешь думать, думать о себе, о своем развитии, о своем будущем.

**ЕСЛИ ТЫ БРОСИЛ КУРИТЬ**

Через неделю - улучшается цвет лица, исчезает неприятный запах изо рта, от кожи, Через месяц - становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусная чувствительность. Через полгода - пульс становится более редким, повышается способность удерживать внимание длительное время - это означает улучшение показателей здоровья.

© 2000-2001 ВОЗ



# Притча о табаке

Очень давно, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один мудрый старец. Он невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им.

Однажды он увидел, что вокруг купцов, разложивших товар, собралась толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Средство от всех болезней!» Подошел старец и сказал: «Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится».

Купцы с радостью смотрели на него. «Ты прав, о мудрый старец!» – сказали они. – Но откуда ты знаешь о чудесных свойствах «Божественного листа»?

Мудрец пояснил: «Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека.

Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости...

Отошли крестьяне от купцов и задумались...



# Профилактика инфекционных заболеваний

- ❑ Улучшение экологической ситуации;
- ❑ Повышение иммунитета;
- ❑ Натуральные продукты питания и правильный рацион;
- ❑ Хорошее медобслуживание и вакцинация;
- ❑ Закаливание и занятия спортом;
- ❑ Отказ от вредных привычек;
- ❑ Качественные лекарства;
- ❑ Высокий уровень жизни людей;
- ❑ Снижение нагрузки на детей, стрессы;
- ❑ Приём витаминов.



# Помните!

9/10 нашего счастья зависит  
от здоровья. Берегите здоровье!

«Нет неизлечимых заболеваний,  
есть недостаток знаний.

И старение - это болезнь, которую  
МОЖНО ЛЕЧИТЬ».

В. И. Вернадский



# Используемые источники:

1. Шаблон для презентации <http://rusderm.ru/Templates/Prew/Med.jpg>
2. Как оставаться молодым. Ключ к здоровью, красоте и успеху. Советы американских врачей. Санкт-Петербург. 2001г.
3. Здоровьесберегающие образование. [http://www.zpzi.ru/healthcare\\_education/](http://www.zpzi.ru/healthcare_education/)
4. Здоровье – мое совершенство. [http://www.telenir.net/zdorove/formula\\_zdorovja/p3.php](http://www.telenir.net/zdorove/formula_zdorovja/p3.php)
5. Здоровый образ жизни :  
<http://elatriym.com/zdorove-cheloveka/zdorovyj-obraz-zhizni-cheloveka-kak-eto#ixzz2OiD4MLoT>
6. Вся правда о табаке. <http://klist.narod.ru/zdorovye/antitabac/pravdaotabake.htm>
7. Гигиена полости рта.  
[http://ru.wikipedia.org/wiki/%D7%E8%F1%F2%EA%E0\\_%E7%F3%E1%EE%E2](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D7%E8%F1%F2%EA%E0_%E7%F3%E1%EE%E2)
8. Вредные привычки. <http://www.bydzdorov.ru/17priv.html>  
<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>
9. Система соответствия точек кисти органам человека.  
[http://www.astromeridian.ru/magic/sistemy\\_sootvetstvija\\_i\\_lechenie\\_boleznei.html](http://www.astromeridian.ru/magic/sistemy_sootvetstvija_i_lechenie_boleznei.html)
10. Продукты, продлевающие жизнь <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>  
<http://www.ontologiya.narod2.ru/vvedenie/>

