

**Мое здоровье**

The background features a dynamic, abstract composition of light trails. These trails are primarily in shades of green and blue, with some yellow highlights. They appear to be moving or flowing across the frame, creating a sense of energy and motion. The overall effect is reminiscent of a digital or scientific visualization.

## **Цель:**

**усилить мотивацию к ведению здорового образа жизни как необходимого условия самосовершенствования человека.**

## **Задачи:**

**формирование активной позиции в отношении здорового образа жизни**

**формирование ценностных ориентиров**

**формирование навыков ведения здорового образа жизни**

**Во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.**



# Показатель здоровья - продолжительность жизни

- античный мир - 36 лет
- средние века – 40 лет
- середине XIX века – 48 лет
- конце XX века - 71 год у женщин и 57 лет у мужчин (Россия)
- В нашей стране самая низкая продолжительность жизни в Европе
- Япония и Исландия – 80 лет
- Чаде (Африка) – 39 лет

# Здоровье личности



**физическое**

**психическое**

**нравственное**

# на здоровье влияют:



# Что определяют здоровье?



# здоровый образ жизни

- **Здоровый образ жизни — это комплекс действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.**
- **В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.**



# Объективные факторы, влияющие на здоровый образ жизни

- **возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни**
- **увеличение рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья**
- **ЭКОЛОГИЯ**



# Субъективные факторы, влияющие на здоровый образ жизни

- **питание:** соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека,
- **движения:** физически активная жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- **гигиена организма:** соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- **закаливание;**
- **отказ от вредных привычек:** курения, употребления психоактивных веществ, употребления алкоголя.
- **эмоциональное самочувствие,** умение справляться с собственными эмоциями;
- **интеллектуальное самочувствие:** способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- **духовное самочувствие:** способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм

# Пирамида питания

Жиры, масла,  
сладости

Молочные  
продукты  
2-3 порций

Мясо, рыба,  
яйца, птица  
2-3 порций

Овощи  
3-5 порций

Фрукты  
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы,  
макаронные изделия, хлеб

6-1 **OPEN.AZ**



# Интеллект школьника



# НЕЛЬЗЯ!

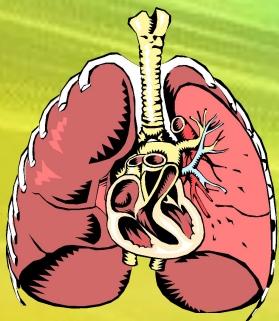


# Влияние табакокурения на организм

- Раздражения, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи бронхов, легочных альвеол
- Развитие бронхиальной астмы
- Хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит
- Курильщики чаще заболевают раком губы, языка, гортани, трахеи и легких.
- Поражение сердца и сосудов у курящих
- Нарушения нервной и сердечно-сосудистой системы.
- Образующиеся при сгорании табака никотин, анилин и различные кислоты со слюной попадают в желудок и ведут к его заболеваниям

# Нарушения в организме при употреблении наркотиков

Хронический  
бронхит  
Рак легких



Хроническая  
сердечная  
недостаточность

Повышение  
нагрузки на  
сердце



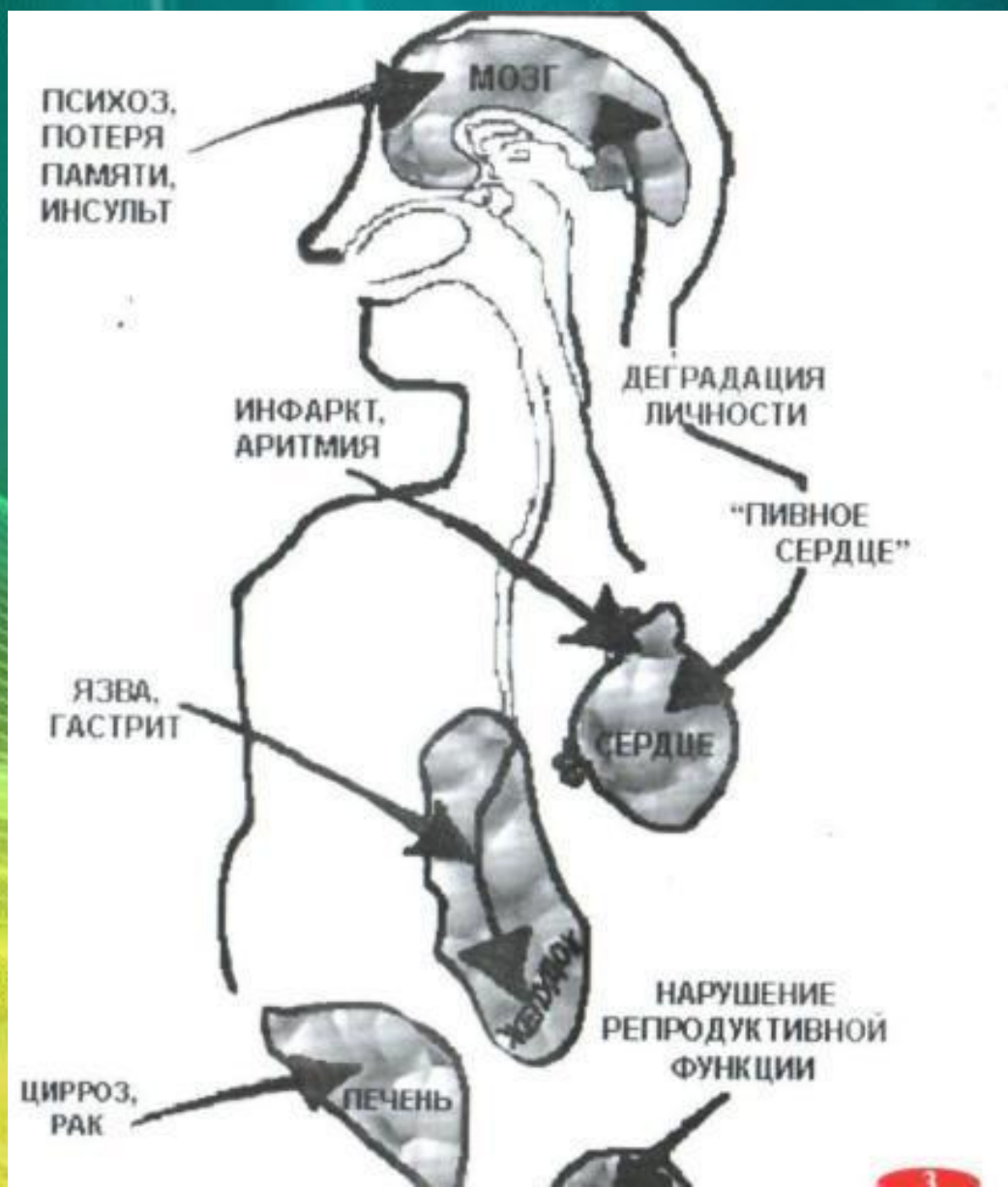
Тяжелые  
повреждения  
головного  
мозга



Ослабление  
иммунитета



# Влияние алкоголя на организм





**Хорошее здоровье - это образ жизни.**

**Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.**

**Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья.**

**Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс.**

**Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом.**

**ГИМНАЗИЯ №5**



**СПОРТКЛУБ**

**ОЛИМПИА**

