



ЗДОРОВЬЕ - БОГАТСТВО ВО ВСЕ ВРЕМЕНА



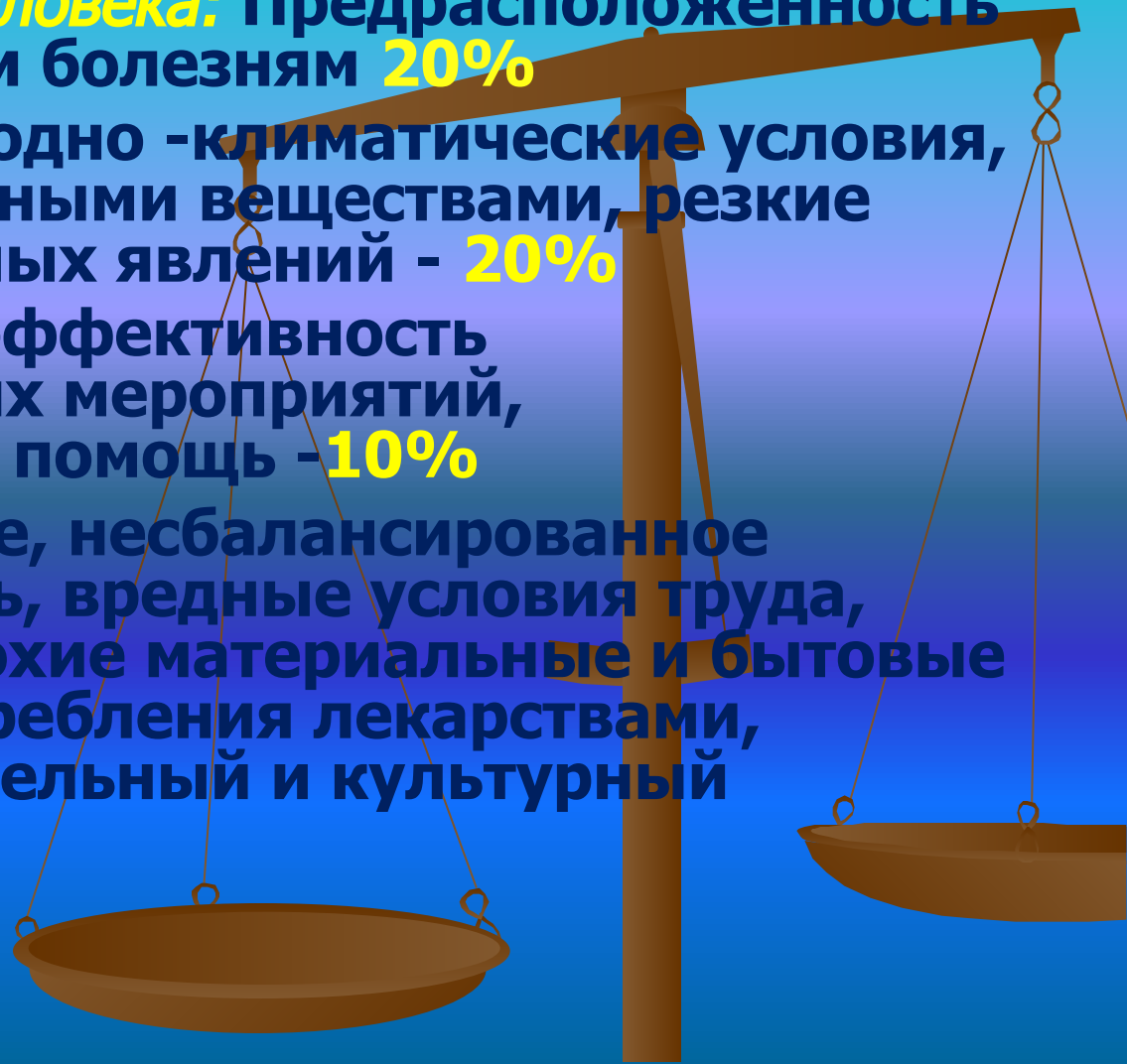
Влияние различных факторов риска на здоровье

Генетика, биология человека: Предрасположенность к наследственным болезням **20%**

Внешняя среда: природно -климатические условия, загрязнение вредными веществами, резкие смены атмосферных явлений - **20%**

Здравоохранение: неэффективность профилактических мероприятий, несвоевременная помощь - **10%**

Образ жизни: курение, несбалансированное питание, алкоголь, вредные условия труда, гиподинамия, плохие материальные и бытовые условия, злоупотребления лекарствами, низкий образовательный и культурный уровень - **50%**



ДЕВИЗ УРОКА

«ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК
– САМОЕ
ДРАГОЦЕННОЕ
ПРОИЗВЕДЕНИЕ
ПРИРОДЫ»

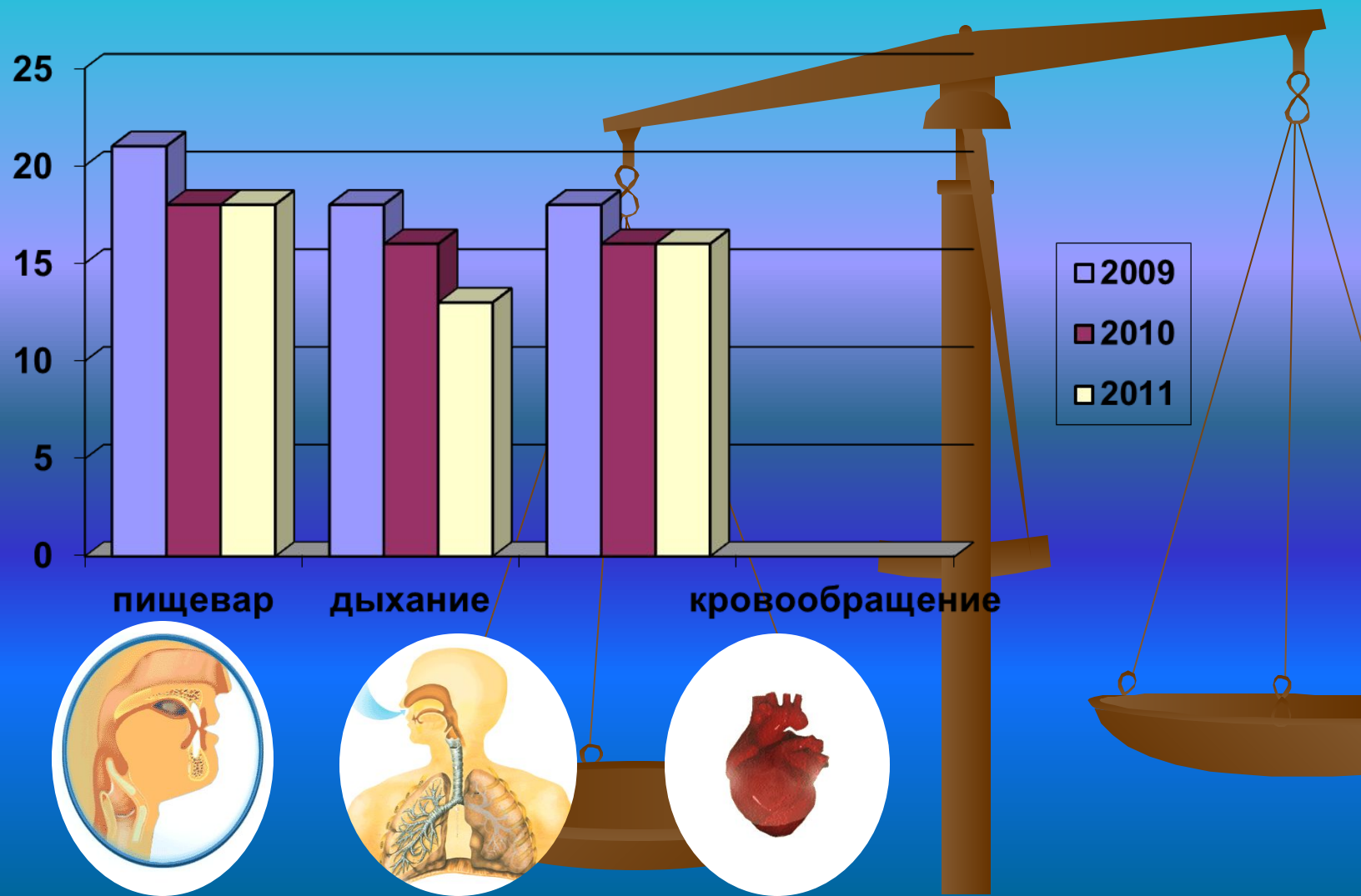


Тема урока:

«Сегодня в моде
здоровый образ
жизни»



Сводная ведомость наиболее распространенных заболеваний школьников в МОУ «СОШ № 7»



В МОУ «СОШ №7»

**62 ребенка страдают
гастритом, язвенной
болезнью желудка и
другими желудочно-
кишечными
заболеваниями.**



В нашей школе обучается 1033 школьника, организовано одноразовое горячее питание - второй завтрак, который составляет 20% суточной калорийности питания учащихся, есть буфет. В школьной столовой питается 580 школьников.



«Какой буфетной продукции вы отдаете предпочтение?» В данном анкетировании принимали участие 92 ученика.

- **Пирожное: 8,7%**
- **Булочка: 23,9%**
- **Кольцо в шоколаде: 2,7%**
- **Пицца: 28,3%**
- **Пирожок: 8,7%**
- **Сок: 6,5%**
- **Шоколад: 1,1%**
- **Сосиска в тесте: 6,5%**



При приготовлении пищи не должны использовать:



Острые приправы



Консервированные
продукты



Уксус



Майонез



Горчицу



Критические уровни давления для детей разного возраста:

Возраст АД (в мм рт. ст.)

3–5 лет 116 на 76

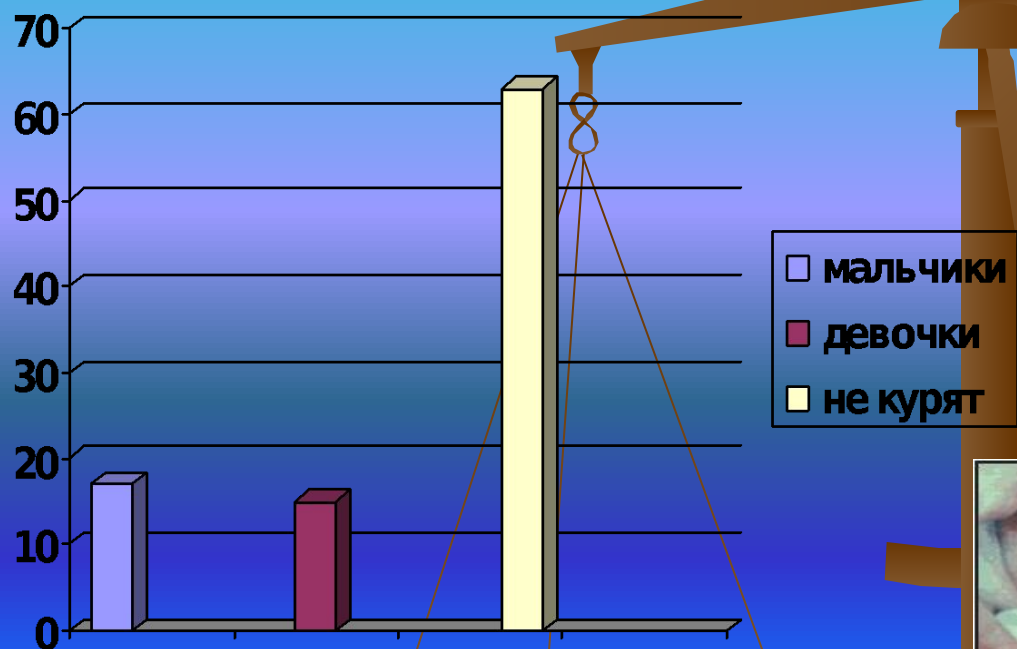
6–9 лет 122 на 78

10–12 лет 126 на 82

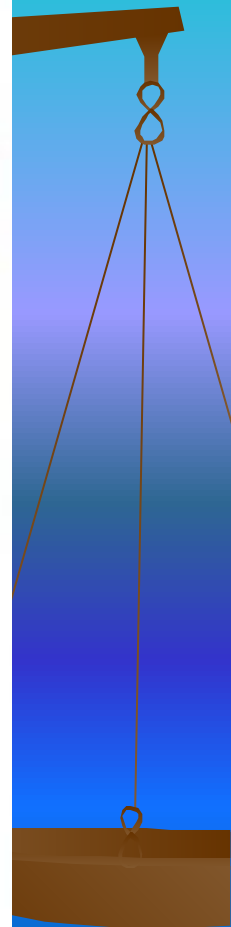
13–15 лет 136 на 86

16–18 лет 142 на 92 НОРМА 120 на 80

Данные о курящих в МОУ»СОШ №7 (2009 – 2011 уч. год)



Энергетические напитки

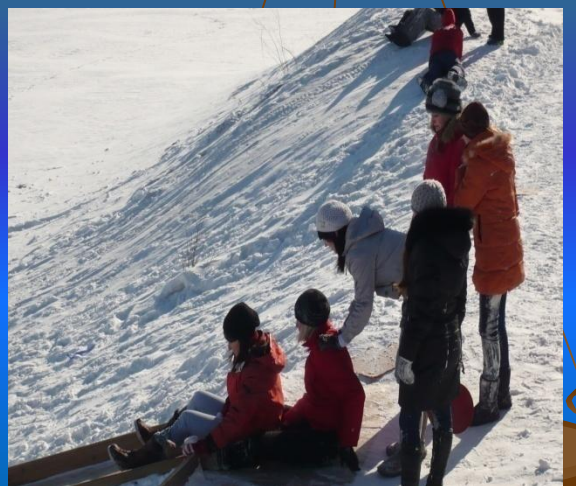


МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ !



БЕГАЕМ

ПЛАВАЕМ



ОТДЫХАЕМ

ВКУСНО ЕДИМ

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости.

