

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-green 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

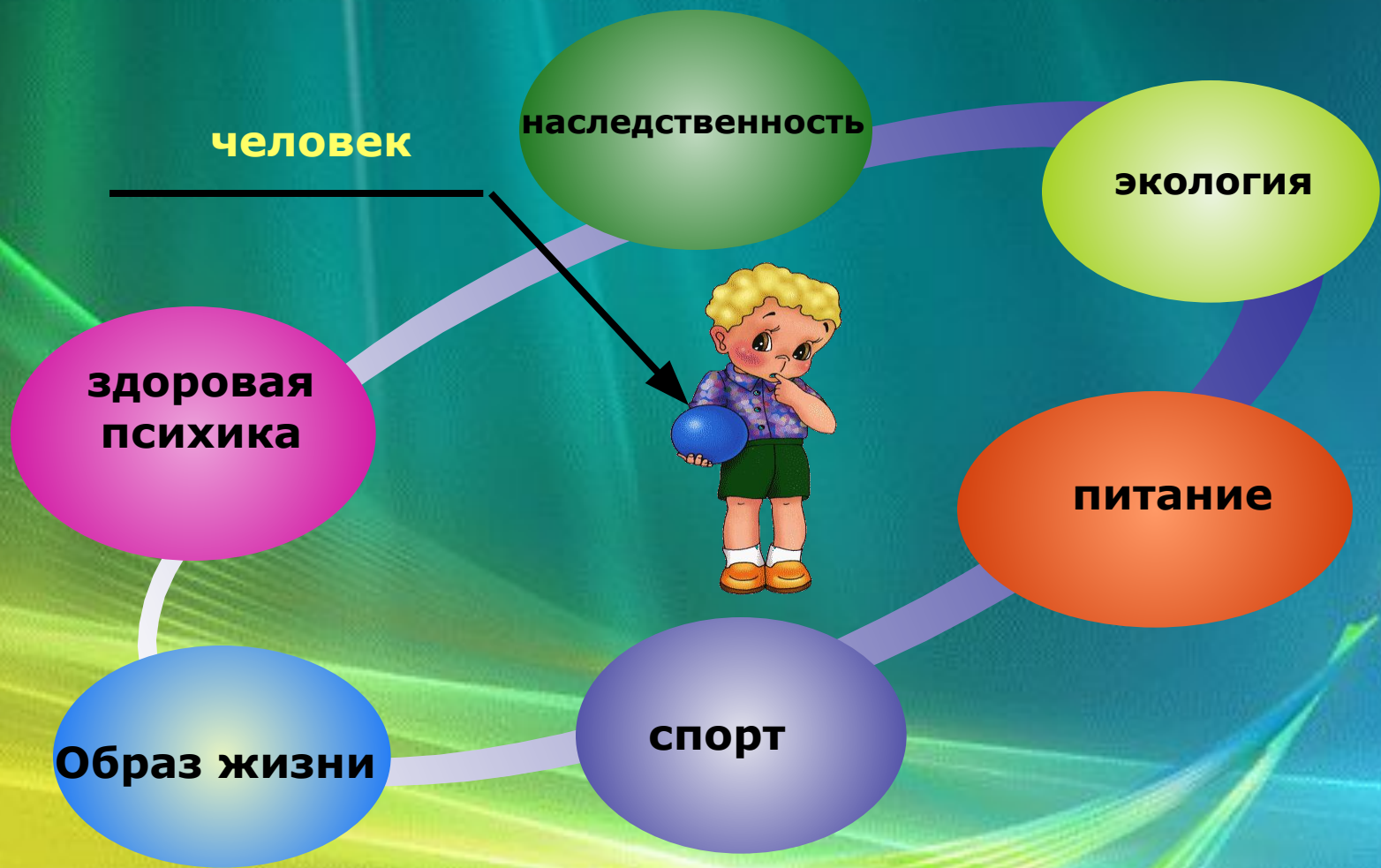
психическое

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!

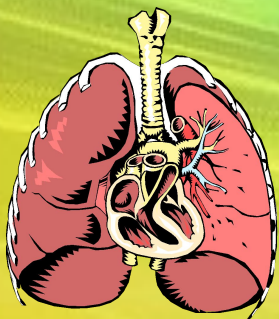


Влияние табакокурения на организм

- 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



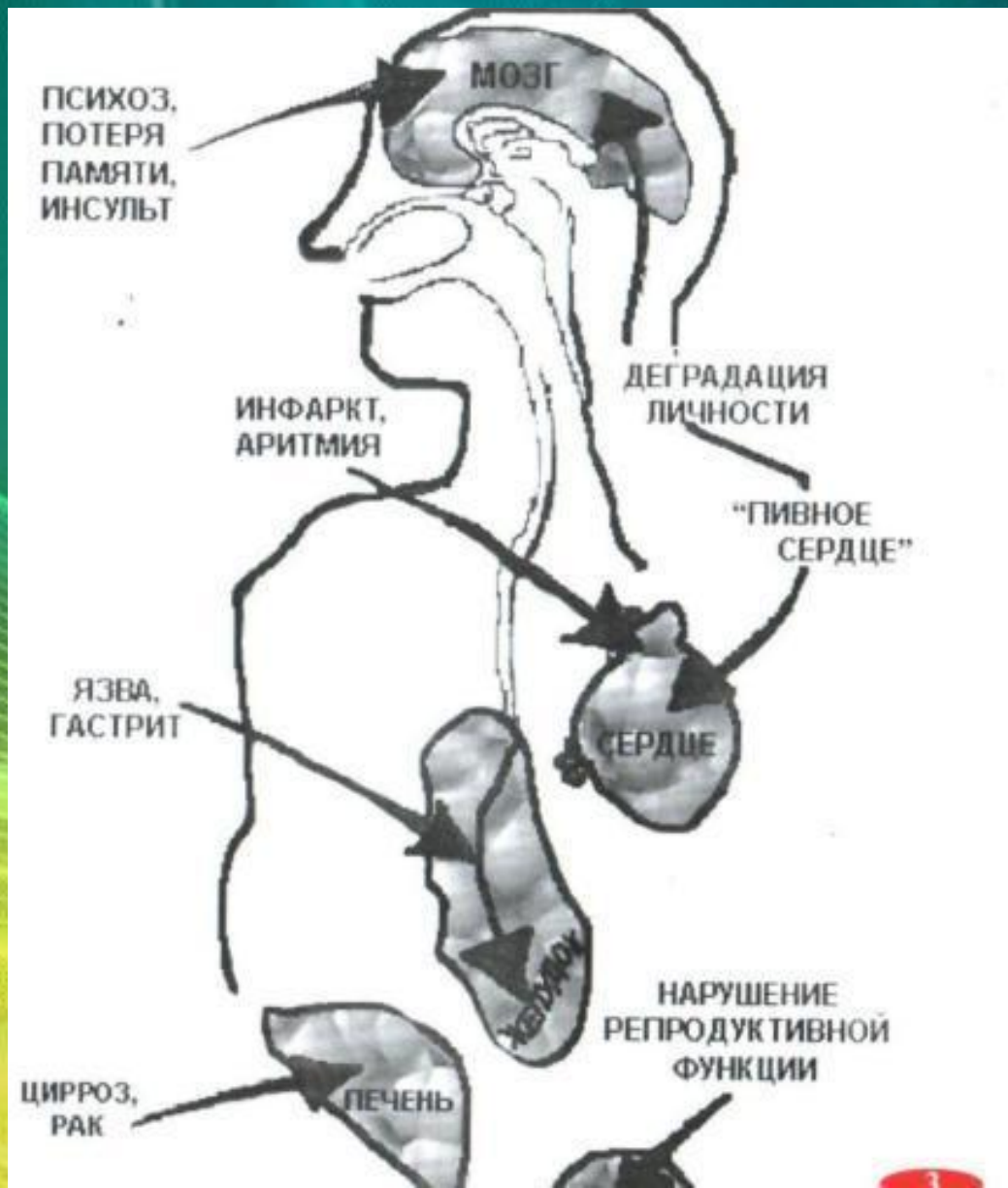
Тяжелые
повреждения
головного
мозга



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



