

«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы»

# Конференция «Сегодня в моде здоровый образ жизни»



# Из Устава Всемирной организации здравоохранения:

Здоровье – это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».



# Здоровый образ жизни

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- режим дня;
- физическая активность;
- рациональное здоровое питание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- отсутствие вредных привычек.

# Вредные привычки

Курение табака



Алкоголь



Наркотическая  
зависимость



# Вредные привычки

## Курение



- табачный дым состоит из 200 вредных веществ (никотин, угарный газ, мышьяк, аммиак, синильная кислота и др.).  
Курение на 4-8 лет сокращает продолжительность жизни!!!

# Вредные привычки

**Алкоголь** - Большинство выпивающих людей, даже не подозревают как алкоголь вредит здоровью. Самый сильный вред он наносит головному мозгу. Употребление алкоголя ведёт к росту преступности, разрушению семьи, увеличению брошенных детей...



# Вредные привычки

**Наркотические препараты** - прежде всего разрушают психику и нервную систему. Главная ошибка таких людей состоит в том, что они верят в то, что наркотики принесут им счастье, но вскоре понимают что



ошибались, и не у каждого находятся силы вернуться обратно к нормальной жизни....жизни без наркотиков.

# Физическая активность

Двигательная  
активность,

физкультура и  
спорт



- это обязательные условия  
здорового образа жизни,  
эффективные средства сохранения  
и укрепления здоровья!



# Физическая активность

Систематические тренировки делают мышцы более сильными.



У крепкого человека увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям.

Ну и конечно – большую роль играет закаливание. Если хочешь быть здоров – закаляйся!



# Личная гигиена

С самого раннего детства ребенка необходимо научить осмысленно относиться к гигиене тела и уходу за кожей. Он должен понимать, почему надо принимать душ по утрам и вечерам, мыть руки перед едой, или возвратившись с улицы.



Кожа человека выполняет множество функций и нуждается в уходе, она оберегает организм от механических и химических повреждений.

# Личная гигиена

## Соблюдайте следующие правила гигиены:

1. Мойтесь каждый день тёплой водой с туалетным или детским мылом.
2. Своевременно меняйте бельё.
3. Если кожа сухая и чешется, смажьте её кремом или мазью.
4. Не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление.
5. В холодную погоду защищайте кожу от обморожения.

# Здоровое питание

*«Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам даётся только один организм. Если вы полагаете, что здоровы сейчас, то будете здоровы всегда - вы ошибаетесь».*



# Здоровое питание

Жизнедеятельность  
организма  
протекает  
нормально только  
тогда, когда он  
получает  
достаточное  
количество:

белков

жиров

углеводов

минеральных  
веществ

ВИТАМИНОВ

ВОДЫ



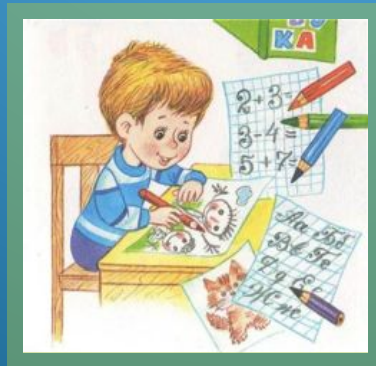
# Режим дня.

## Строгое соблюдение режима дня

повышает работоспособность школьника;

- предохраняет организм от переутомления;
- укрепляет здоровье и обеспечивает повышение успеваемости учащихся.

**Создается возможность за сутки успеть многое сделать при сохранении высокой работоспособности и хорошего здоровья.**



# Режим дня

Основными элементами режима дня  
школьника являются:

- учебные занятия в школе и дома;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- физиологически полноценный сон.
- свободная деятельность по индивидуальному выбору.

Помните,  
здоровье – самое ценное,  
что есть у человека,  
берегите его,  
помните – вам жить и  
творить в XXI веке,  
от Вас зависит будущее  
нашей планеты!



**Спасибо за внимание!**  
**До новых встреч!**