

# *Можно ли прожить жизнь здоровым человеком?*



Здоровье – наше богатство!





***Почему мы желаем ежедневно  
друг другу здоровья?***

***Здоровье - самая главная  
ценность для человека.***

«Здоровье – наше  
богатство!»



**Основополагающий вопрос: можно ли  
прожить жизнь здоровым человеком?**

# Тест

## «Твое здоровье»

- 1. У меня часто плохой аппетит.
- 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
- 5. Я почти не занимаюсь спортом.
- 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
- 7. У меня часто кружится голова.
- 8. В настоящее время я курю.
- 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**



—

***Чтоб мудро жизнь прожить,  
Знать надобно немало.***

***Два главных правила запомни для начала:  
Уж лучше голодать, чем, что попало есть,  
И лучше будь один, чем с кем попало.***

**Основополагающий вопрос: можно ли  
прожить жизнь здоровым человеком?**



***Какие правила здорового образа жизни вы можете предложить?***

**Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?**

# **Правила здорового образа – жизни:**

- 1. Правильное питание;**
- 2. Сон;**
- 3. Активная деятельность и активный отдых;**
- 4. Отказ от вредных привычек.**



**Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?**



# ***Правильное питание – основа здорового образа жизни***

Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть, как на нечто необыкновенное.

А молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.



**Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?**

# **Правильное питание – основа здорового образа жизни**



Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466 .

**Основополагающий вопрос: можно ли  
прожить жизнь здоровым человеком?**



# *Правило здорового образа жизни № 2– СОН*

**Основопологающий вопрос: можно ли  
прожить жизнь здоровым человеком?**



**Правило здорового образа жизни № 3:  
Активная деятельность и активный  
отдых**



**Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?**

*Правило здорового образа жизни № 3:  
Активная деятельность и активный  
отдых*



**Основные вредные факторы, действующие на человека  
за компьютером:**

Сидячее положение в течение длительного времени;  
Воздействие электромагнитного излучения монитора;  
Утомление глаз, нагрузка на зрение;  
Стресс при потере информации.

**Основопологающий вопрос: можно ли  
прожить жизнь здоровым человеком?**

# Стесненная поза



Из-за стесненной позы возникают следующие нарушения:

- **Затрудненное дыхание.** Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным явлениям.
- **Остеохондроз.** При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костномышечной системы, а иногда искривление позвоночника.
- **Заболевания суставов кистей рук.** При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания.

# Электромагнитное излучение

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью.. ЖК- мониторы меньше вредят здоровью, чем мониторы с электронно-лучевой трубкой (ЭЛТ).

На электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал, который создается между экраном дисплея и лицом оператора. Он разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки, как пули, врезаются в кожу того, кто сидит перед экраном.

Ну, а самый простой способ борьбы –после занятий на компьютере умыться холодной водой. В современных мониторах все излучение отводятся вверх и частично назад, вперед не излучает ничего.



## При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена



— Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола.

- Следить за исправностью монитора и чистотой экрана, так как грязь делает дополнительное искажение.
- Индивидуально подобранные стол и стул позволят соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-60см).
- Расположите компьютерный стол так, чтобы солнечный свет не попадал на монитор, так как блики на экране способствуют утомлению глаз.
- Использование звуковых эффектов, мультимедийных программ и приложений помогают расслаблять зрение.
- Необходимы перерывы каждые 15-20 минут и выполнение комплекса упражнений для глаз.



**Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?**

# Серьезные факторы стресса

**Потеря информации** - безусловно, на первом месте.

Еще полбеда, если компьютер завис, когда вы набрали, не сохраняясь, несколько страниц текста (хотя тоже стресс немаленький). А если винчестер сломался? ...

**Неустойчивая работа, сбои и зависания компьютера**, даже не приводящие к потере данных. Вспомните свою реакцию, когда упорно не хочет запускаться любимая игрушка или инсталлироваться нужная программа.

**Информационные перегрузки.** Компьютеры, программирование, интернет - самые динамично развивающиеся области человеческой деятельности. Необходимость постоянно и очень интенсивно обновлять свои знания и навыки, быть в курсе огромного количества ежедневно появляющихся новинок для многих становится непосильной нагрузкой.



**Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?**



# Работайте на компьютере и будьте здоровы!



**Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?**

# Здоровый человек!



- Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Здоровый образ жизни – система поведения человека, включая физическую культуру, творчество, высоконравственное отношение ко всему окружающему.

# Влияние социальной среды



—



На человека также воздействует социальная среда. Например, малыши пытаются копировать взрослых, для подростков важно мнение сверстников. Но влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрицательным.

# ТАБАКОКУРЕНИЕ

Табак – забава для дураков.  
Гете

*Ядовитые вещества,  
содержащиеся в дыме табака:*

- Никотин
- Углекислый газ
- Окись углерода
- Синильная кислота
- Аммиак
- Смолистые вещества
- Органические кислоты

*Болезни курильщиков:*

- Инфаркт миокарда
- Язва желудка
- Рак легких
- Туберкулез
- Хронический бронхит

*Курильщик, помни о своих близких.  
Пассивное курение наносит вред  
окружающим тебя людям!*

*Минздрав*



Правило здорового образа жизни № 4:  
Отказ от вредных привычек!



Табак – забава для дураков.

Поэт Н.Полотай высказал эту мысль в таком  
четверостишии:

Все трубку куришь, Митрич,  
все сосешь?

Сосу проклятую, сосу,  
считай, полвека. ...

А трубка слушала и дым пускала:  
- Врешь! Сосу-то я, пожалуй,  
человека!

Основопологающий вопрос: можно ли  
прожить жизнь здоровым человеком?



# Состав табачного дыма

- Аммиак
- Угарный газ
- Летучие канцерогенные углеводы
- Радиоактивный полоний
- Никотин
- Сажа
- Деготь
- Сероводород
- Синильная кислота

**Основопологающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?**



Вещества, выделяемые при  
выкуривании 20 сигарет, и органы,  
на которые они действуют



<b>Вещества из табака</b>	<b>Органы и системы</b>
<b>Синильная кислота HCN (0,0012 г)</b>	<b>Ротовая полость, легкие, кровь, дыхательная, нервная, пищеварительная</b>
<b>Сероводород H<sub>2</sub>S (0,0012г)</b>	<b>Пищеварительная система</b>
<b>Пиридиновые основания (0,22 г)</b>	<b>Ротовая полость, легкие</b>
<b>Никотин (0,18 г)</b>	<b>Нервная, дыхательная, пищеварительная, половая, сердечно-сосудистая, надпочечники</b>
<b>Аммиак (0,843 л)</b>	<b>Легкие, пищеварительная</b>
<b>Угарный газ (0,738 л)</b>	<b>Кровь, дыхательная</b>
<b>Деготь</b>	<b>Зубы, кожа, все системы органов</b>

*Правило здорового образа  
жизни № 4:*

*Отказ от вредных  
привычек!*



# 31 мая – всемирный день без табачного дыма!



— Тоскует сердце, мозг, сосуды, почки,  
Слабеют легкие, от дыма почернев.  
Мы кашляем весь день и даже ночью,  
Страдает печень, яд не одолев.  
Остановитесь, люди, жизнь прекрасна,  
Но с дымом счастье улетает прочь, Не сразу, постепенно и  
ужасно,  
И лучший врач не может вам помочь.  
Друзья и господа, курить бросайте смело.  
Не постепенно, сразу, навсегда,  
Чтоб голова была здорова, не болела,  
Чтоб сердце не болело никогда.

(стихотворение врача Эдуарда Свирского)

**Основопологающий вопрос: можно ли  
прожить жизнь здоровым человеком?**

# **И все же не стал я курящим**

Единственный в роте  
Я был некурящий солдат.  
И мне говорили:  
- На фронте  
Закуришь как миленький, брат.  
Допустим,  
В атаке, в бомбежке  
Остался ты жив, невредим,  
Так козью сворачивай ножку,  
Вдохни с наслаждением дым -  
И ты, брат, поймешь, что такое  
Окопный солдатский табак...  
...Я слышал,  
Как «юнkersы» воют,  
И был в самой гуще атак.  
Проверку огнем настоящим  
Не раз мне пройти довелось.

И все же не стал я курящим.  
Не сбылся давнишний  
прогноз.  
Оставшись живым после боя,  
Бессильно свалившись в  
траву,  
Я в небо смотрел голубое  
И с жадностью пил синеву.  
Сквозь воздух, Пропитанный  
гарью,  
Мне виделся керженский плес,  
Где не было дымных  
пожарищ,  
Где было светло от берез.  
И вера с годами окрепла,  
Что был, безусловно, я прав...  
Поменьше бы всякого пепла,  
Побольше бы нив и дубрав!

# АЛКОГОЛЬ – ПОХИТИТЕЛЬ РАССУДКА



**Болезни алкоголиков :**

- *Нарушение иммунной системы*
- *Цирроз печени*
- *Потеря памяти*
- *Нарушение психики*
- *Бессонница*



*Кроме этого избыточное потребление алкоголя вызывает:*

- *Общественное недовольство*
- *Похмелье*
- *Снижение работоспособности*

**Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?**

У пьяного ум слепой!



# Вино полюбил - семью разорил!



**Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?**

# НАРКОМАНИЯ



*Причины злоупотребления наркотиками:*

*Социальная  
согласованность*

*Удовольствие*

*Любопытство*

*Потеря интереса к жизни*

*Уход от стресса*

*Главное заболевание наркоманов:*

**СПИД –**

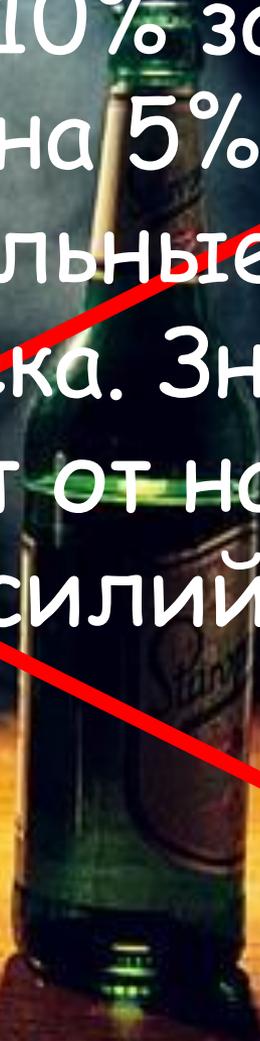
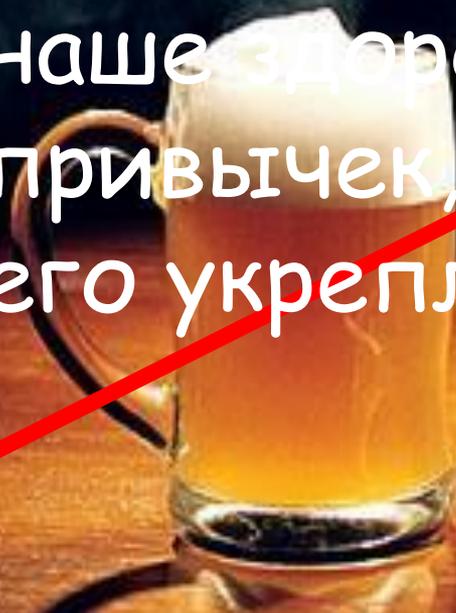
**“болезнь грязных шприцов”**



*Более половины всех преступлений  
совершаются наркоманами*

**Основопологающий вопрос: можно ли  
прожить жизнь здоровым человеком?**

- Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.





# **Правила здорового образа жизни:**

- 1. Правильное питание;**
- 2. Сон;**
- 3. Активная деятельность и активный отдых;**
- 4. Отказ от вредных привычек.**

**Основопологающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?**



***Как влияют вредные привычки на здоровье человека?***

***Захотелось ли вам всерьез изменить свои привычки с целью стать более здоровым?***

***Можно ли прожить жизнь здоровым человеком?***



—  
Ну что ж, мой друг, решение за тобой –

Ты вправе сам командовать судьбой.

Ты согласишься можешь, но отказ

Окажется получше в сотню раз.

Ты вправе жизнь свою спасти.

Подумай, может ты на правильном пути.

Но если все-таки сумел свернуть,

То потрудись себе здоровье вернуть!



**Желаю**

**вам:**

**Никогда не болеть;  
Правильно питаться;  
Быть бодрыми;  
Вершить добрые дела.  
В общем, вести здоровый  
образ жизни!**



**Спасибо за урок!**





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**