



ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!

# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Подготовили: преподаватель  
Чекрыгина Ю. В.  
Мастер п.о.  
Луткова Н. В.

# Здоровье

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

**Здоровый образ жизни** - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек.

**Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей.



На здоровье также  
влияют:

- питание
- качество окружающей среды
- тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка)

Факторы, отрицательно  
влияющие на здоровье:

- стресс
- болезни
- загрязнение окружающей среды
- курение
- алкоголь
- наркотики
- старение

# Основы здорового образа жизни

Двигательная  
активность

Закаливание

Рациональное питание

Соблюдение режима  
труда и отдыха

Личная гигиена

Отказ от вредных  
привычек



**Правила  
здорового  
образа жизни**

# Двигательная активность

**Движение** - естественная потребность организма человека. Избыток или недостаток движения - причина многих заболеваний. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом - обязательное условие здорового образа жизни.

Современный человек двигается значительно меньше, чем его предки. Это обусловлено в первую очередь достижениями НТП: лифты, машины, общественный транспорт и т.д. Особенно актуальна проблема недостаточной двигательной активности у работников умственного труда.



# Закаливание

**Закаливание** — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход. Наиболее сильная закаливающая процедура — моржевание (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей.



# Рациональное питание

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и физической работоспособности, активному долголетию.

Рациональное питание предполагает: 1.

Энергетическое равновесие. 2.

Сбалансированное питание 3.

Соблюдение режима питания



## Последствия фаст фуда



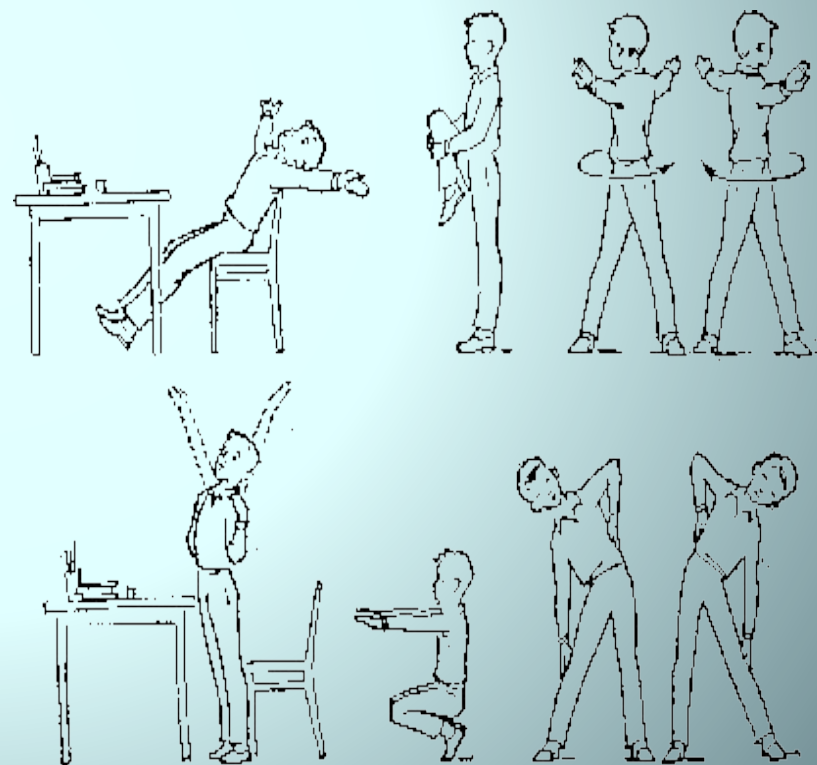


**Ягоды, фрукты, овощи –  
основные источники витаминов  
и  
минеральных веществ.**



# Режим труда и отдыха

**Режимы труда и отдыха** – это регламентированная продолжительность и чередование периодов работы и отдыха в течение смены, суток, недели, устанавливаемые в зависимости от особенностей трудовых процессов и обеспечивающие поддержание высокой работоспособности и здоровья работающих. Для сохранения устойчивой работоспособности вводятся микропаузы в нормы труда (9-15% рабочего времени).



# Личная гигиена

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!



**Личная гигиена** — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Эти правила нейтрализуют воздействующие на организм факторы.

*Биологические* — микроорганизмы, паразиты, насекомые, антибиотики и другие биосубстраты.

*Физические* — шум, вибрация, электромагнитное и радиоактивные излучения, климат и т. п.

*Химические* — химические элементы и их соединения.

## ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся  
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после  
прогулки.



Моясь в душе, потри тело  
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть  
пальчики на ножках.

3

## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —  
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся  
микробы и начинают разрушать  
твои зубы.



Бороться с микробами  
тебе помогут воины-защитники —  
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы  
утром и вечером, чтобы устранить  
остатки пищи во рту.

10

# Отказ от вредных привычек

**Вредные привычки** — привычки, оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности.

Основными вредными привычками у людей являются алкоголизм, курение и наркомания. При наличии любой из перечисленных привычек можно смело утверждать, что у человека далеко не идеальное здоровье. Его физическое и психологическое состояния далеки от идеала. Ни о каком здоровье не может идти и речи.



**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**



***Курение – одна из  
вреднейших привычек.***



www





По статистическим данным ВОЗ около:  
90% всех смертей – от онкологических заболеваний легких;  
75% — от затяжного хронического бронхита;  
25% — от ИБС.

Ежегодно по причине курения

**умирает более 5 млн.**



## *Болезни сердца и сосудов*



*Сердце курильщика со  
стажем*

*Закупорка мозговой  
артерии*



# Легкие некурящего и курящего человека





Курение  
во время  
беременности  
**вредит**  
Вашему ребенку



Курение  
вызывает  
**бесплодие**  
и выкидыши



Курение  
вызывает  
**болезни**  
сосудов



**Защитите детей**  
от табачного дыма



Курение  
вызывает  
**ИМПОТЕНЦИЮ**

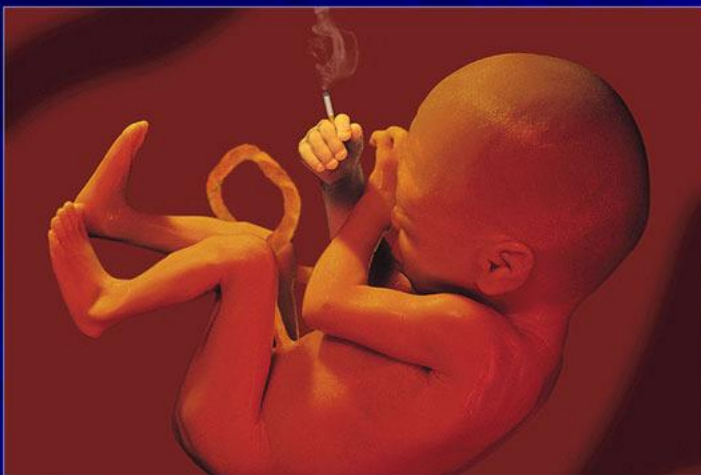


Курение вызывает  
**инфаркты**  
и **инсульты**

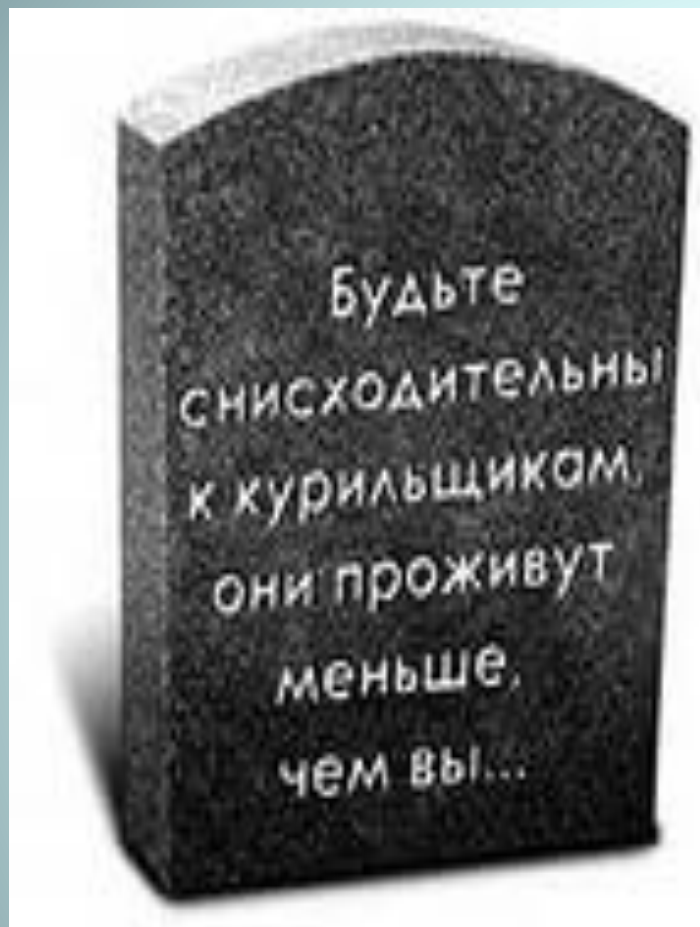


Он уже имеет мозг,  
позвоночник и никотин в  
своем организме...

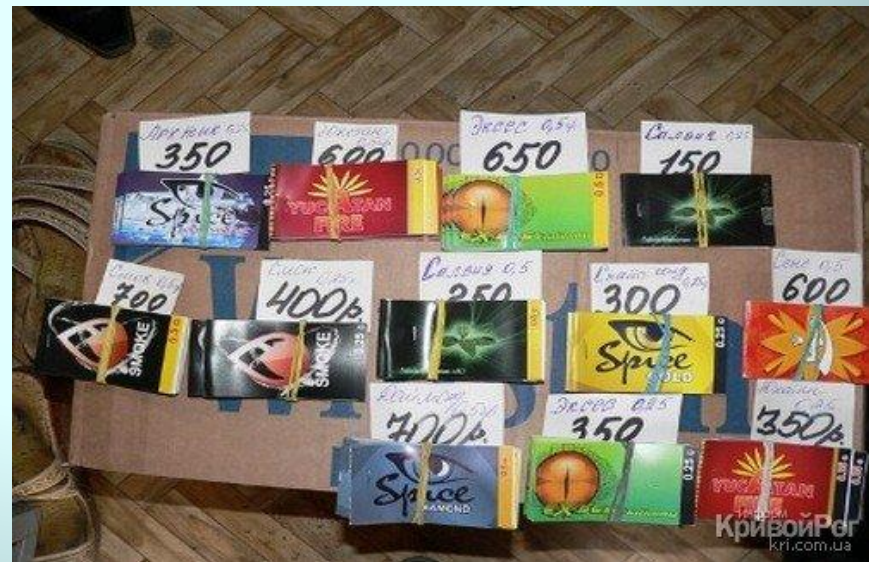
Когда вы не можете жить без никотина...  
его рабом становится и ваш ребенок







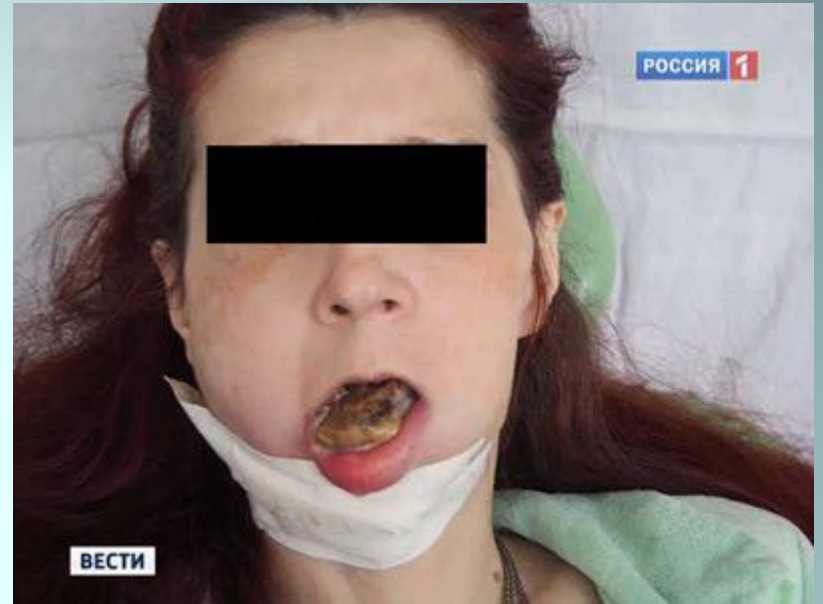
Спайс (от англ. «spice» — специя, пряность) – разновидность травяной курительной смеси, в состав которой входят синтетические вещества, энтеогены (растения, в состав которых входят вещества психотропного действия) и обыкновенные травы





**НАРКОТИКИ ОТНИМАЮТ  
БУДУЩЕЕ!**









- Сегодня в России регулярно употребляют наркотики **5,99 млн.** человек. Официальная статистика по наркомании приводит цифру - **500 тыс.** наркоманов, однако это те, что добровольно встали на медицинский учет.
- Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в **12** раз, а среди детей - в **42** раза.
- Приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем - **4-5 лет.**
- Ежегодно от наркотиков гибнут около **100 тысяч** россиян.
- Около **90%** преступлений по данным МВД сегодня происходят на почве наркомании. Разбойные нападения, кражи, грабежи, убийства совершаются часто ради одной дозы.

# *АЛКОГОЛЬ*

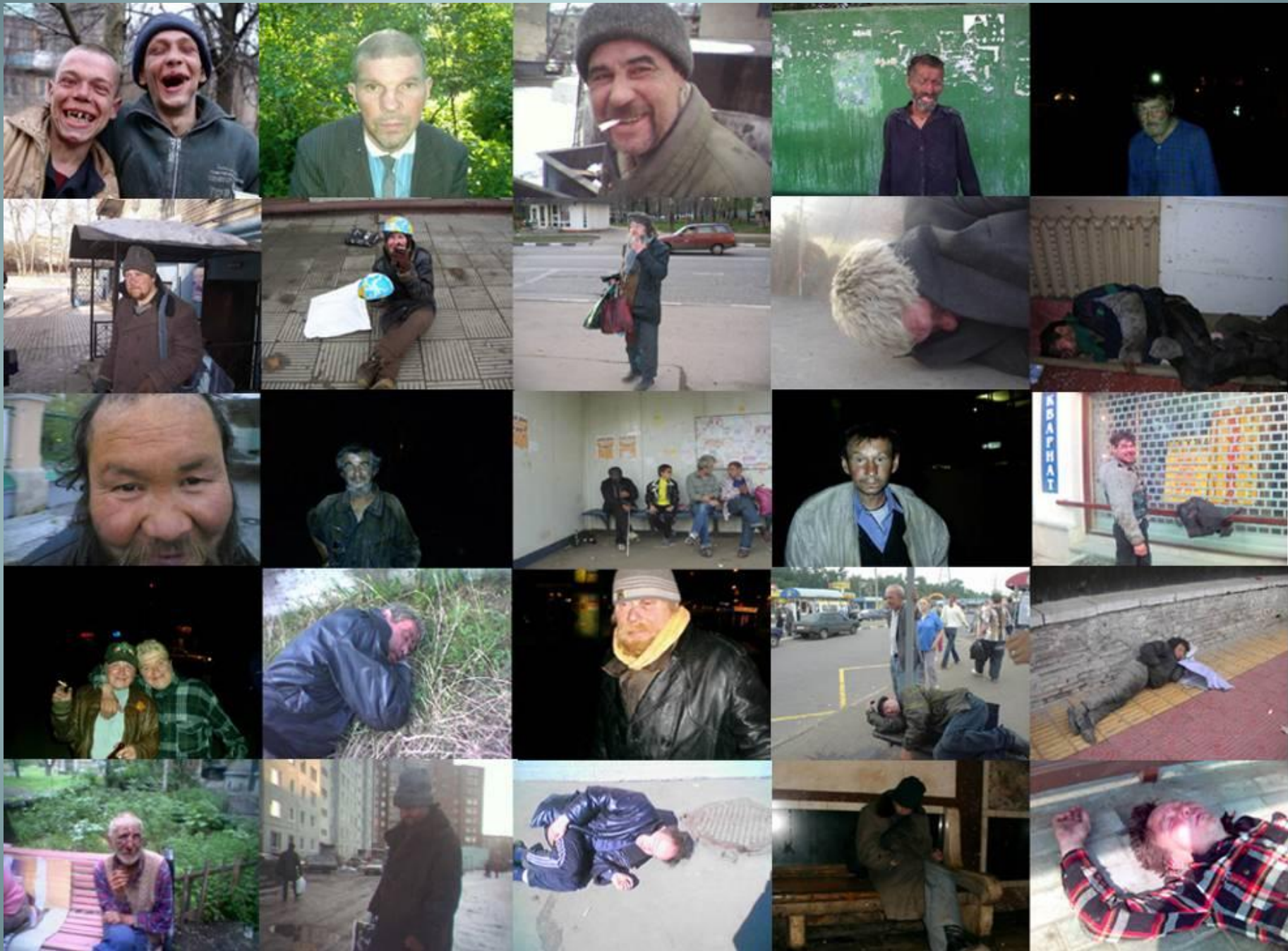
*ТОПИТ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ,  
ЧЕМ ВОДА*



**Не пей, добрый молодец!**



**Свинёночком станешь!**









БУХАЙ САМ, НАПОИ ПОДРУГУ

твой будет ещё страшнее

*Bugabu.ru*  
demotivation.ru

# Последствия алкоголизма






# АЛКОГОЛЬ

делает женщину невероятно красивой

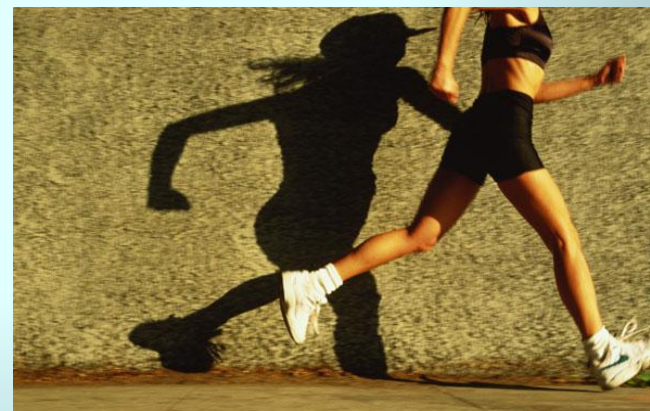
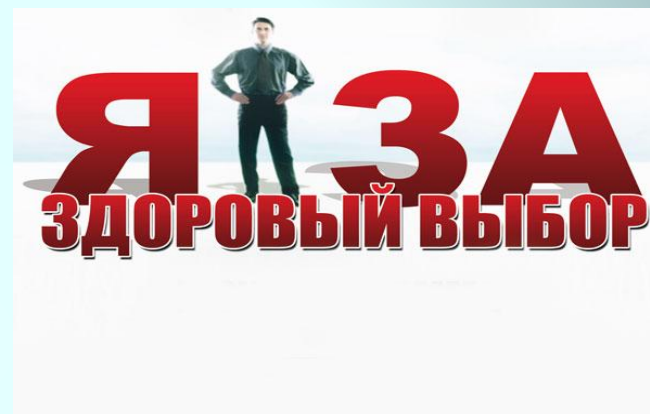
demotivation.ru



A woman with long, wavy blonde hair is holding a bottle of Scotch Whisky. The bottle is in the foreground, tilted, and has a white label with black text that reads "SCOTCH WHISKY", "70cl", and "40% vol". The woman is in the background, slightly out of focus, wearing a blue top. The background is a plain, light color.

**По данным  
Всемирной  
организации  
здравоохранения,  
алкоголизм  
ежегодно уносит  
6 млн. человеческих  
жизней**

# Ведите здоровый образ жизни



**ЛУЧШЕ БЫТЬ ОДНОМУ,  
ЧЕМ ПОПОЛНИТЬ СТАДО**

