

# Здоровый образ жизни!

## ЗОЖ

Подготовил:  
педагог-психолог ГОУ ТО «ТОЦО»  
Алешина О.В.



# Валеология-наука о здоровом образе жизни

На наше здоровье влияет :

- ✓ образ жизни – 50 %
- ✓ окружающая среда – 20 %;
- ✓ медицинское обслуживание – 10 %;
- ✓ наследственность – 20%.

**50 % говорит о том, что многое  
зависит от самих себя**

ЗВНСНТ ОТ СЯМХ СЕЯ

50 % ГОВОРТ О ТОМ, ЧТО МНОГОЕ



**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**

# Здоровый Образ Жизни.

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**



# Правила здорового образа жизни

- 1. Рациональное питание*
- 2. Правильный режим труда и отдыха*
- 3. Закаливание и занятие спортом*
- 4. Искоренение вредных привычек  
«Нет!» - вредным привычкам*



# Помогают организму расти

## Витамины



# Правила здорового питания

- **Пища должна быть разнообразной (растительной и животной)**
- **Поддерживайте нормальный вес**
- **Ешьте продукты с низким содержанием жиров, обязательно употребляйте растительное масло**
- **Ешьте больше фруктов и овощей**
- **Употребляйте меньше сахара и соли**
- **Соблюдайте режим питания:  
(завтрак, обед, ужин)**

# Корзина здоровья

- салат, укроп,
- петрушка
- сельдерей
- лук, чеснок
- картофель
- капуста
- морковь
- свекла
- помидоры
- огурцы
- баклажаны
- болгарский перец
- тыква



- яблоки
- груши
- бананы
- вишня
- черешня
- черная смородина
- черника
- малина
- клубника
- апельсины
- гранаты
- хурма

# Активная деятельность и отдых

## *Статистика:*

- Сидячий образ – одна из десяти причин смерти и инвалидности во всём мире*
- Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год*
- Менее 30 % молодежи ведет активный образ жизни*



# Физическая активность

Физическая  
культура

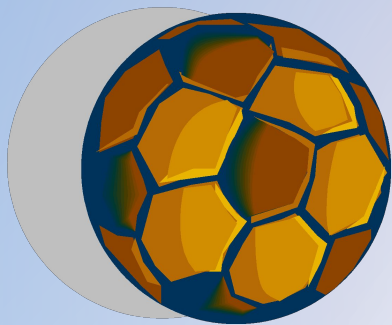
Спорт


Подвижные  
игры

Утренняя  
зарядка

Туризм и  
пешие  
прогулки

Физический  
труд





**Мы ЗА  
ЗДОРОВЫЙ  
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**



## *Соблюдай режим дня!*

*Ложись и вставай в одно и то же время. Это самый простой совет выглядит красивым, здоровым и отдохнувшим.*



# «НЕТ!» - вредным привычкам

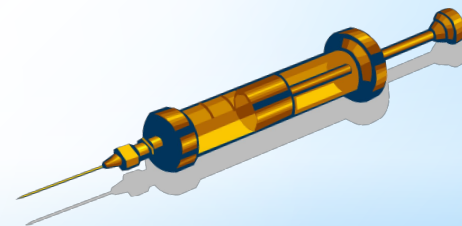
**-Длительной работе  
на компьютере**



**-Алкоголю**



**-Наркотикам**



**-Курению**





# Вредные факторы при длительной работе на компьютере:

- ✓ *Сидячее положение в течение длительного времени*
- ✓ *Воздействие электромагнитного излучения монитора*
- ✓ *Утомление глаз, нагрузка на зрение*
- ✓ *Перегрузка суставов кистей*
- ✓ *Стресс при потере информации*

алкоголю-

«**НЕТ!**»



# Последствия:

- ✓ страдают внутренние органы: разрушаются печень, почки, сердце и мозг человека
- ✓ человек теряет волю, смыслом жизни становится безделье и употребление спиртных напитков
- ✓ страдает психика: появляются угнетение, агрессия, депрессия
- ✓ страдает характер, личность постепенно деградирует
- ✓ человек теряет друзей, бросает учёбу или работу



**Задумайся об этом. И если ты  
согласен с нами –  
разбей первую рюмку!!!  
И тогда второй не будет никогда!**



наркотикам-

«НЕТ!»



**Наркотики = «зависимость»**

**Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приёма какого-либо наркотика. После 20 дней приёма зависимость возникает в 100% случаев. После возникновения зависимости у человека развиваются депрессии, приступы паники страха, психозы, резкое ухудшение памяти.....синдром органического поражения мозга.**

**Наркотики = гепатит и СПИД**

**Взросление – процесс не из лёгких. Научись смело решать проблемы. Если чувствуешь, что не можешь справиться в одиночку, поговори с родителями или с другими взрослыми, которые помогут найти решение. Никогда не позволяй другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйся наркотиками! Будешь расплачиваться всю жизнь!!!**



курению -

«**НЕТ!**»





# ФАКТЫ:

- ✓ **Из каждых 100 человек:**
  - умерших от рака, 90 курили.
  - умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили.
  - умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.
- ✓ **Табачный дым в 4 раза более загрязнён токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.**
- ✓ **Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет, в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.**

- ✓ **Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем выше на 30%, чем у не курящих.**
- ✓ **Курение во время беременности повышает риск мертворождения, а также число врождённых дефектов у ребёнка.**
- ✓ **Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязнённость которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.**

# Суд над курением

## Аргументы против курения:

- Портит цвет кожи
- Придаёт жёлтый оттенок зубам
- Разрушает лёгкие
- Поражает сердце
- Снижает физическую активность
- Вызывает раковые опухоли.

## Аргументы за курение (а точнее мифы):

- Успокаивает нервы
- Снимает головную боль
- Помогает сосредоточиться
- Это модно
- Помогает остаться стройным
- Помогает согреться в холод.

**В экономически развитых странах мода на курение проходит.**

**Сейчас в моде стройная фигура, гимнастика, культуризм, оздоровительные процедуры.**

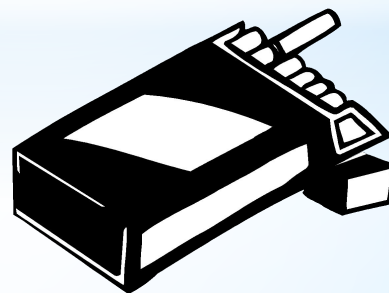
**Курить не престижно.**

**Курение может испортить здоровье и карьеру. Всё больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих.**





**Сделай вывод  
о том, нужна ли  
тебе сигарета?!**



ВАШЕ

ЗДОРОВЬЕ

В ВАШИХ

РУКАХ

Ppt4WEB.ru

**При подготовке данного мероприятия были использованы  
Internet – ресурсы:**

- [http://www.pomni.info/pomni/home/view/pishevie\\_dobavki.htm](http://www.pomni.info/pomni/home/view/pishevie_dobavki.htm)
- <http://brosaem.info/detskyalkogolizm.php>
- <http://1september.ru/article.php?ID=200100502>
- [http://www.russlav.ru/narkotik/podrostkovay\\_narkomaniya.html](http://www.russlav.ru/narkotik/podrostkovay_narkomaniya.html)
- <http://zephyre.ru/index.php/podrostki/50-podrostok-i-narkotiki>
- [http://uchi.ucoz.ru/publ/otrytye\\_uroki/otkrytyj\\_urok\\_po\\_teme\\_quot\\_zdorovyj\\_obraz\\_zhizni\\_quot/3-1-0-183](http://uchi.ucoz.ru/publ/otrytye_uroki/otkrytyj_urok_po_teme_quot_zdorovyj_obraz_zhizni_quot/3-1-0-183)
- [http://www.nosmoking.ru/org\\_mgct\\_passivesmoke.shtml](http://www.nosmoking.ru/org_mgct_passivesmoke.shtml)
- <http://newsru.com/dossier/8536.html>
- <http://www.nosmoking.ru/>