

# Здоровый образ

## ЖИЗНИ



# Понятие здоровья и ЗОЖ



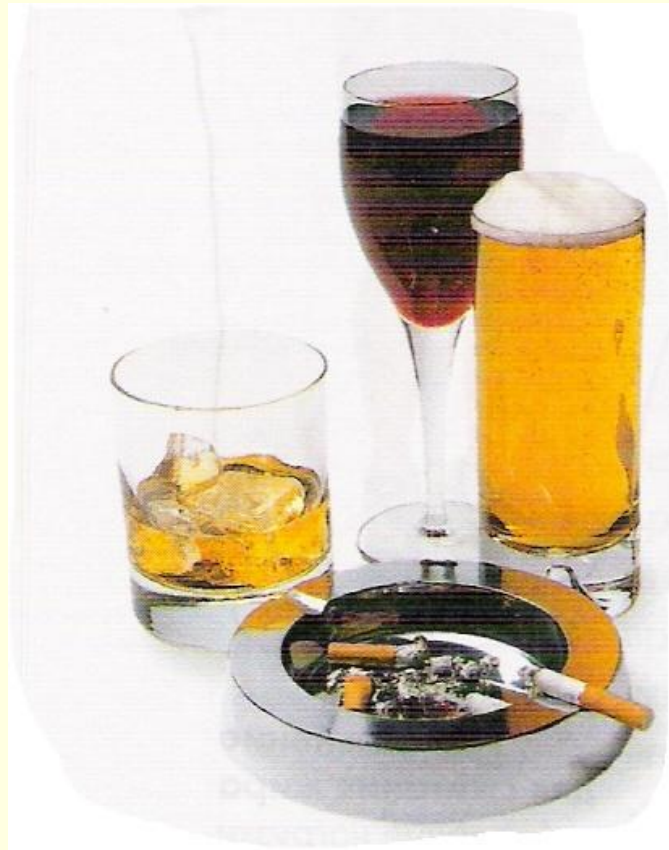
**Здоровье** – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.



# Пагубные привычки вредящие нашему здоровью

---





# Курение

■ .  
Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как весом приводит к рождению слабых, с низким детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим.



# АЛКОГОЛЬ

- В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:
- - потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- - нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.



# Наркотики

- Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана. Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.



# ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

- Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.
- Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.



# Гигиена

- Гигиена детей и подростков
- Гигиена питания
- Коммунальная гигиена
- Гигиена труда или профессиональная гигиена





# Физкультура

■ **Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.**



# Закаливание

- Одним из методов закаливания являются водные процедуры. Купание в проруби относится именно к этому виду закаливания. Начинать, разумеется, с него не следует, т.к. это подходит только хорошо закаленным людям, приучившим свое тело к низким температурам. Однако для них купание в проруби очень полезно для организма: холодная вода воздействует на рецепторы кожи, восстанавливает тонус мышц, повышает иммунитет.



# Правильное питание

---





# ВИКТОРИНА

Для 5-6 классов

## Что такое опасность?



# Назовите родину табака?

- Южная Америка
- Южная Африка
- Южный полюс

**В какой стране табак в 16  
веке был объявлен "забавой  
дьявола?"**

- Испания
- Италия
- Бразилия

# **Екатерина Медичи использовала**

---

**нюхательный табак,  
как лекарственное  
средство от:**

- Насморка
- Мигрени
- Простуды

# Большие дозы никотина действуют подобно яду:

---

| Мышьяку

| Кураре

| Синильной кислоте



# Назовите самый популярный способ употребления табака в США до 19 века

---

| Курение

| нюхание

| Жевание

# Кого называют

# "курильщиками поневоле"?

---

тех, кто находится в обществе курящих

тех, кого заставляют курить принудительно

тех, кто курит в тюрьме

**В 1934 году во Франции, городок Ницца  
компания молодёжи устроили соревнования:  
кто выкурит больше папирос.**

---

**Двое "победителей"**

**не смогли получить приз,**

**т.к. скончались на месте, выкурив по :**

**40 папирос**

**60 папирос**

**80 папирос**

# Книга, написанная английским королем Яковым Первым в 1604 году называлась

---

"О вреде табака"

"О пользе курения"

"Об истории трубки"



## **Вывод:**

**Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.**



**Я хочу быть здоровым!**  
**Я могу быть здоровым!**  
**Я буду здоровым!**





**Не хочу я смириться с  
судьбой**

**И скажу всем девчонкам,**

**Мальчишкам: «Постой!**

**Эти игры со смертью**

**К беде приведут**

**И для жизни, для счастья**

**Ничего не дадут».**

**И совет мой, наверное,**

**Очень простой,**

**Скажем дружное «НЕТ»**

**Этой смерти пустой.**

**Будет счастлив по-своему**

**Каждый из ВАС,**

**Чтоб костер этой жизни**

**Никогда не погас!»**

