

Здоровый образ

ЖИЗНИ



Понятие здоровья и ЗОЖ

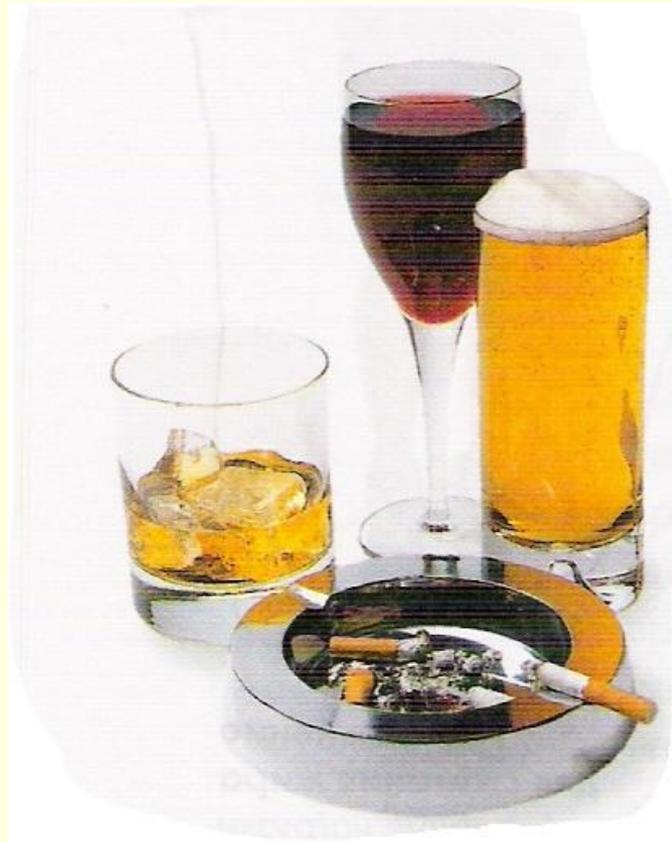


Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.

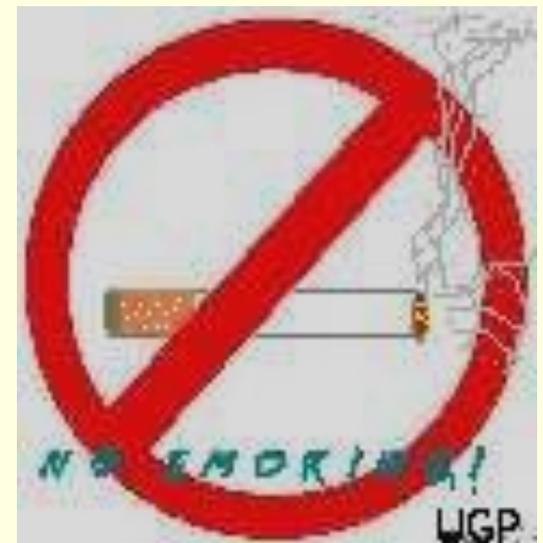


Пагубные привычки вредящие нашему здоровью



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



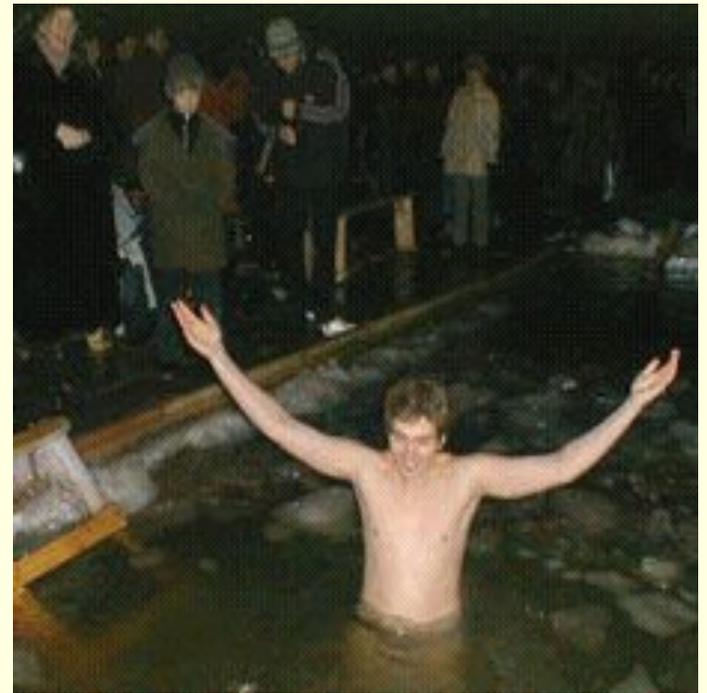
Физкультура

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!»

