



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма

Что такое здоровье?

Здоровый образ жизни или гармоничный образ жизни, или кратко, **здоровье**- это гармония тела, а достичь ее можно за счет гармонии в жизни. Она складывается из баланса трудовой активности и отдыха, правильного питания, физической активности, ухода от вредных привычек, соблюдения личной гигиены, закаливания, хороших отношений с близкими, радости жизни.



17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здорово-
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



1-е лекарство -

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

- Уничтожает микробы;*
- Способствует образованию витамина Д;*
- Стимулирует работу эндокринных желез;*
- Нормализует кровяное давление;*
- Снижает уровень холестерина;*
- Помогает контролировать диабет;*
- Улучшает настроение.*



2-е лекарство –



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Проходя через мышцы и соединяясь с глюкозой, кислород обеспечивает их энергией

глюкоза + кислород = энергия

Кислород обеспечивает биоэлектрическую активность мозга

кислород + мозг = мышление

Избавляет от усталости, одышки, головной боли, головокружения



3-е лекарство –

ВОДА

Организм человека на 70% состоит из воды:

-в крови -93%

-в мышцах -75%

-костной ткани -22%

-в тканях мозга -до 85%

Вода необходима для:

-дыхания

-объёма крови

-пищеварения

-деятельности желёз

-терморегуляции

-выведения отходов



4-е лекарство – ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА



- улучшает кровообращение;
- предупреждают преждевременные сердечные заболевания;
- способствуют пищеварению;
- успокаивают нервную систему и уравнивают эмоции;
- повышают сопротивляемость организма к заболеваниям;
- снимают усталость;
- укрепляют, мышцы, кости и связки;
- помогают противостоять стрессам;
- способствуют крепкому сну.



5-е лекарство – ОТДЫХ



Витамин O₁ – ежедневный отдых (сон)

Витамин O₂ – еженедельный отдых

Витамин O₃ – активный отдых

Витамин O₄ – отдых для души





6-е лекарство – ЗДОРОВАЯ ПИЩА

Преимущества растительной пищи:

- * *естественна для человека*
- * *обладает защитными свойствами*
- * *экологически чище*
- * *не несёт болезни*
- * *удовлетворяет потребности организма*
- * *даёт выносливость и силу*
- * *дешевле*

До 75 Ккал в день

Кондитерские изделия,
сахар



Масло, орехи

От 3 до 5 чайных ложек



Мясо, рыба, сыр,
молоко, яйца

От 3 до 7 порций



Макаронны, хлеб,
крупа, продукты
из цельного
зерна

От 4 до 8 порций



Фрукты
Неограниченное
количество
не менее
3 порций

Овощи
Неограниченное
количество
не менее
4 порций





ПАПА, НЕ ПЕЙ!

7-е лекарство –

ВОЗДЕРЖАНИЕ



Все виды пристрастий истощают организм и вызывают заболевания нервной, сердечно-сосудистой систем, органов пищеварения, вызывают многие виды рака. Кроме этого :

КОФЕИН – увеличивает потерю кальция и магния, снижает усвоение железа, 5 чашек в день увеличивает риск инфаркта в 3 раза.

ТАБАК – вызывает заболевания лёгких, потерю кальция, язву желудка, практически все виды рака.

АЛКОГОЛЬ – нарушает кровоснабжение мозга, поражает клетки печени, способствует ожирению.







8-е лекарство –

ДУШЕВНЫЙ МИР

Существует взаимосвязь между отношением человека к окружающему миру и его взглядами, поведением и химическими реакциями в его организме.

-чувство одиночества – основной фактор риска, ведущий к ранней смерти;

-поддержка и взаимопонимание – помогает избавиться от боли, сердечных приступов;

-радость – увеличивает продолжительность жизни;

-страх, злоба, обида, зависть ослабляют иммунную систему.

В последние время мы часто слышим слово – гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность, причем как характерная особенность всего образа жизни.

Действительно, современному человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий. Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавление этой потребности ведет к тяжелым последствиям для здоровья. В последнее десятилетие одной из главных причин преждевременной смерти людей стали болезни сердечно-сосудистой системы. Ученые определили, что при гиподинамии особенно страдают кровеносные сосуды, сердце и нервная система.

СПОРТ - ЗДОРОВЬЕ!



СПОРТ УСПЕХ!



СПОРТ - ДЛЯ ЖИЗНИ!



СПОРТ - ДЛЯ ВСЕХ!

Врачи взяли под наблюдение 1416 школьников. Все они были здоровы, не имели отклонений в физическом развитии, но половина из них занималась физкультурой на уроках в школе, а половина, кроме того, посещала спортивные секции.

Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.

**Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъяснам.**



Школа – территория здоровья

Формирование ценности здоровья в представлениях подрастающего поколения – актуальная задача школы. Школа должна и может помочь ребенку понять, что здоровье – это ценность, а главным резервом здоровья человека является его образ жизни, а также дать ученику необходимые знания, помочь сформировать навыки ЗОЖ. Задачи школы при подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают формирование у школьника культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни. При этом нужно помнить, что это сложный многоэтапный процесс и каждый из этапов имеет свои цели, а также формы и методы, позволяющие эффективно реализовать поставленные задачи.



ХОЧУ
ЖИТИ
ДОЛГ

