



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
П А В

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%

Здраво-
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.**



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**

