ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- популяризация спорта
- повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья
- привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.
- формирования мотивации молодежи на здоровье и здоровый образ жизни

АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи, так как они, несмотря на свой еще далеко юный возраст попадают под пагубное влияние социума, друзей, коллег и тем самым, разрушают себя.

Наша реальность и здоровый образ жизни: общая заболеваемость возросла в России по большинству классов болезней: новообразования на 4,5 %, болезни крови на 11%, врожденные аномалии на 25%, нервные болезни на 6,3%

Средняя продолжительность жизни в России составляет 67, 4 лет. Основные причины такой нерадостной статистики заключаются в низком социально-экономическом положении жизни части населения, росте алкоголизма, слабой пропаганде здорового образа жизни и отсутствию обоснованной научной концепции по укреплению здоровья.

- Здоровый образ жизни в России культивируется слабо. Россиян стало меньше на 330 тысяч человек, позже еще на 250 000

ПРОБЛЕМЫ:

- Многие дети рождаются уже нездоровыми, так как их родитель во время беременности употреблял алкогольные, табачные и наркотические средства.
- У многих детей проблемы со здоровьем из-за неправильного питания и неправильного рациона приема пищи.
- Курение,алкоголь, наркотические средства вызывают многие болезни,в последствие чего человек умирает Алкоголь, наркотики, табак – это не просто вредные привычки, это наши смертельные враги.
- У школьников проблемы с желудком, так как в магазинах все больше и больше появляется разных видов газировок и чипсов.
- Сидячий образ жизни, последствия которого могут быть очень серьезны.(например; приводит к вымыванию из костей необходимого кальция, искривление позвоночника, или сколиоз, а впоследствии остеохондроз, постоянно преследуют малоподвижного человека, сердечно-сосудистые патологии и многие другие заболевания.)

ВРЕД АЛКОГОЛЯ

разрушение нервных клеток

цирроз печени

снижение половой функции, неполноценное потомство

жировое перерождение

гастрит, язва, рак

гибель почечных клубочков, отравление продуктами обмена

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ МОЗГ:

КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ СВОЙ СЛЕД...

Курение

- **Курение** – самая коварная, самая зловещая ловушка, созданная совместными усилиями человека и природы. У курящих смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 70% выше, чем у некурящих.

СМЕРТЬ В 60 ЛЕТ
РАК
ИМПОТЕНЦИЯ
ЯЗВА
ЗУБНОЙ НАЛЕТ
ЗАВИСИМОСТЬ
- 60 лет
- 50 лет
- 40 лет
- 30 лет
- 20 лет
- 15 лет
- первая
УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

60
50
40
30
20
10
0
Как
долго
ты
будешь
жить?

БРОСАЙ КУРИТЬ!СРОЧНО!

Вред здоровью от употребления наркотических препаратов

- Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают:
- нервную систему (в том числе головной мозг);
- иммунную систему;
- печень;
- сердце;
- легкие.

ПОСЛЕДСТВИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **Здоровый образ жизни человека** – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической же работоспособности. Что же нужно делать, что бы с уверенностью говорить: ‘я веду здоровый образ жизни!’?

1 ПРАВИЛО:

- Заниматься спортом, не в коем случае не пропускать уроки физкультуры

2 ПРАВИЛО:

- Правильно питаться. Соблюдать правильный рацион питания.

Да:

нет:

PP
A
B1
K
B2
E
B5
D
B6
C
B12
B9

3 ПРАВИЛО:

Отказ от вредных привычек.

4 ПРАВИЛО:

- Закаляться