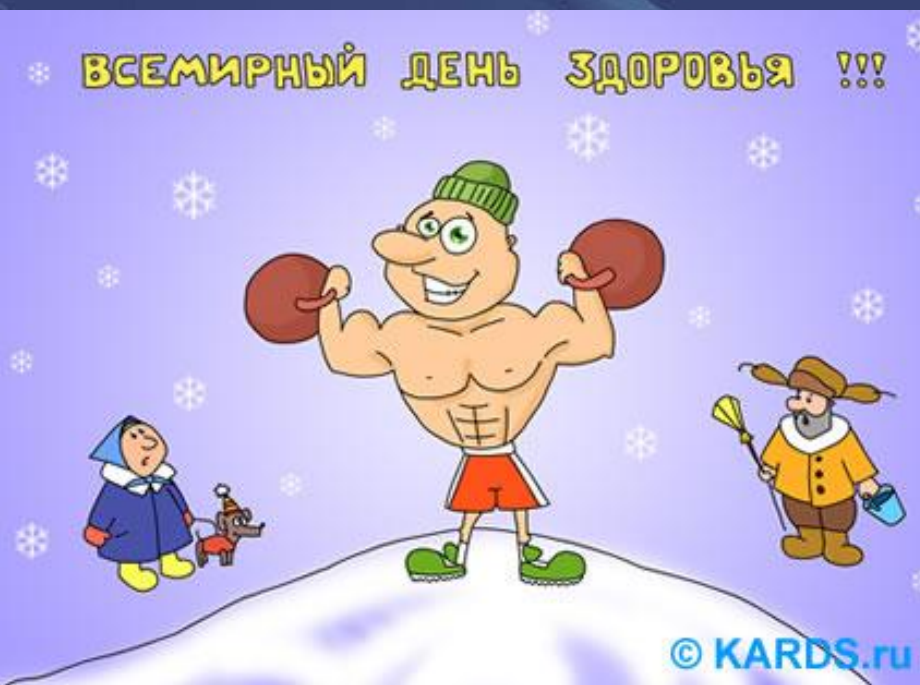


# Всемирный день здоровья

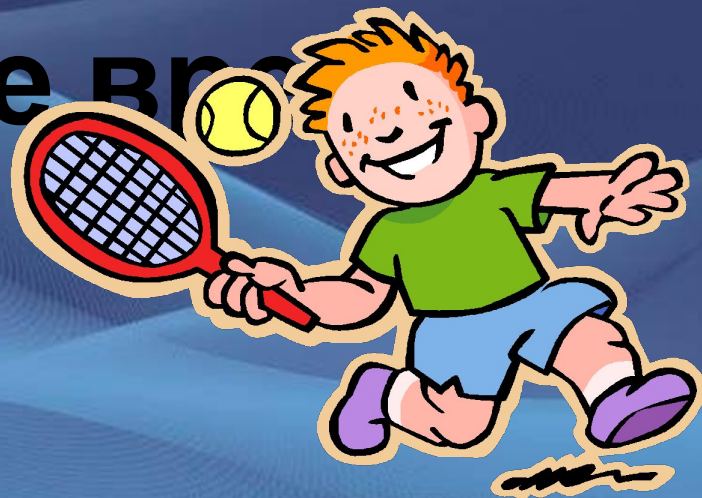




**Всемирный день здоровья –**  
отмечается ежегодно **7 апреля**  
начиная с **1950 года**. В этот  
день в **1948** году вступил в  
силу устав **Всемирной**  
**организации здравоохранения**  
**(ВОЗ)**



**ВОЗ посвящает каждый  
ежегодный Всемирный день  
здоровья каким-либо темам  
и проводит различные  
пропагандистские  
мероприятия, как в этот день,  
так и длительное время  
после 7 апреля .**



**Каждый год Всемирный день  
здоровья посвящается  
глобальным проблемам,  
стоящим перед  
здравоохранением планеты и  
проходит под разными девизами:  
«В безопасности твоей крови -  
спасение жизни многих»,  
«Активность - путь к  
долголетию». Сделаем его  
безопасным, защитим здоровье**

# Здоровый образ

Образ жизни - вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.

## ЖИЗНИ

Здорово

вье

физиче

психиче

- Возможности вести ЗОЖ зависят от:**
1. Пола, возраста, состояния здоровья;
  2. Условий обитания : климат, жилище;
  3. Экономических условий: питание, одежда.
  4. Отсутствия вредных привычек



# ЗОЖ

```
graph TD; Zozh((ЗОЖ)) --- A[Физическая культура, движение, закаливание]; Zozh --- B[Рациональное питание]; Zozh --- C[Экологическое сознание и поведение]; Zozh --- D[Личная гигиена, эстетика труда и отдыха]; Zozh --- E[Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)]; Zozh --- F[Положительные эмоции, нравственная регуляция.];
```

**Физическая  
культура,  
движение,  
закаливание**

**Рациональн  
ое питание**

**Положительны  
е эмоции,  
нравственная  
регуляция.**

**Экологическое  
сознание и  
поведение**

**Отказ от  
вредных  
привычек  
(курение,  
алкоголь,  
наркотики)**

**Личная гигиена,  
эстетика труда и  
отдыха**

# «В здоровом теле – здоровый дух»

Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. И одним из источников бодрости является **зарядка**. Она так называется, потому что заряжает нас энергией и хорошим настроением на весь день, помогая организму проснуться и активно включиться в работу.

## Физкультура и спорт

Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале.

Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки. Во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться. Если дома готовим уроки нужно через каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность. Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займёт 5 - 10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день. На



# Питание

Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность.

Правило первое: нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество белков (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох), жиров (сливочное и растительное масло, сало и т.д.), углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал), витаминов.

Каждый должен знать какие витамины содержатся в том или ином продукте питания:

- витамин "С" - в апельсинах, белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зелёном салате, шиповнике, грецких орехах, чёрной смородине, лимоне, яблоках;

- витамин "А" - в рыбьем жире, печёнке, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе;

Конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперёд. Человеку они необходимы каждый день.



Правило второе: помните об умеренности. Не переедайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. 'Кто жаден до еды, дойдёт до беды' - гласит вьетнамская пословица.



В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и солёные блюда, жареную пищу.

Правило третье: правильное распределение пищи в течение дня. Утром - сытный завтрак, после полудня - обед, вечером, часа за два до сна, - скромный ужин. Медики советуют не менее чем четырёхразовое питание, а для полных людей шестиразовое, естественно, понемногу и в определённое время.





























*На здоровье!*





# Здоровье и гигиена

В настоящее время известно более *10 000* болезней.

Здоровье - самая большая ценность и для человека и для окружающих. Крепкое здоровье - это залог бодрости, работоспособности, долголетия. Сохранение здоровья невозможно без соблюдения гигиенических правил.

Массовая гигиена получила распространение лишь со второй половины *19* века, когда начинают изготавливать мыло промышленным способом, и оно становится доступным многим. А до этого Западная Европа утопала в грязи. Так испанская королева Изабелла Кастильская заметила, что, приняв купель при рождении, она второй раз умывалась перед свадьбой. Генрих Наваррский просит свою возлюбленную: *"Не мойся, милая, буду у тебя через*

На Руси активную борьбу за гигиену вёл Пётр I, хотя в народе и до его указов любили баню. В наше время, когда почти в каждом доме есть ванна, горячая вода, соблюдение правил гигиены не составляет никакого труда.



Учащиеся в наше время много находятся за столом и многие не следят за правильной осанкой, что приводит к искривлению позвоночника, нарушается симметрия тела, идёт нагрузка на тазовые кости и изменение формы таза. В школе переменах нужно больше двигаться, чтобы не атрофировались не только мышцы, но и весь организм. В этом случае



# Курение

Открытие Америки (1492 г.) подарило человечеству два знаменитых растения - картофель и табак. Гёте заметил, что картофель стал для человека благословением, а табак - карой. В США запрещена реклама табака, а за курение в общественном месте взимают штраф. Трое из четырёх американцев не курят.

У ещё неокрепшего молодого организма быстрее, чем у взрослого формируется непреодолимое влечение к наркотизации организма в любых формах: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Некоторые люди оправдывают курение тем, что оно не даёт им пополнить. Но ведь есть более эффективные и безопасные методы: уменьшение количества потребляемой пищи, занятия физической культурой, различные диеты и т.д.

Воздух, которым дышат сегодня люди, засорён пылью, выхлопными газами....А курильщики поглощают ещё сигаретный дым, никотин и другие яды табака. Курение оказывает резко отрицательное влияние на все жизненно важные процессы в организме. Быстрее развивается утомляемость, ослабевает память, нарастает раздражительность.

Доказано, что у курильщиков возрастает риск заболевания болезнями сердца в 2 - 3 раза, раком лёгких болеют в 15 раз чаще, а риск заболеть

Уродства у курящих матерей встречаются в 2 раза чаще, чем у матерей, которые не курят. Чаще всего уродуется нервная система плода: дети рождаются с водянкой головного мозга, недоразвитым спинным мозгом, и т.д.

Специалисты предлагают два способа борьбы с курением:

**1-й:** постепенное отвыкание путём медленного снижения количества выкуриваемых сигарет;

**2-й:** полный отказ от курения, замена сигарет конфетой. Избавление от вредной привычки, прежде всего, зависит от воли каждого человека и от его слабости





# Наркомания и токсикомания

**Наркомания** - это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих центральную нервную систему.

Это опиум, гашиш, снотворные средства, стимуляторы центральной нервной системы.

В чём вред наркомании?

**1 - е:** организм начинает разрушаться, сгорают нервные клетки, снижаются защитные реакции организма, человек подвержен заболеваниям. Наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, разрушается кровь.

**2 - е:** идёт общая деградация личности в 15 - 20 раз быстрее, чем от алкоголя.

**3 - е:** наркоманы - потенциальные преступники: стремясь получить свою дозу наркотика, часто прибегают к насилию, преступлению.



Проявлением токсикомании подростков является увлечение вдыханием паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии. Известно, что продолжительное нюханье может вызвать красочные галлюцинации. При передозировке возникают устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выпасть в окно. Токсические вещества воздействуют на мозг, нервные клетки которого погибают. В короткие сроки может развиваться слабоумие. Статистика показывает, что 60% молодёжи приобщилась к наркотикам из любопытства. Формула: "Я попробую и брошу" - самая распространённая ловушка. Ни под каким видом, ни под каким предлогом - ни из любопытства, ни из

# **Экологическое сознание и поведение**

**Заботясь о себе, об удовлетворении своих запросов, люди мало заботятся о сохранении самой природы - дома, в которых они живут, часто наносят вред природе и в результате люди вредят самим себе, своему здоровью. В настоящее время появилась отрасль науки и практики, занимающаяся проблемой взаимодействия человека и природы - экология.**

**В результате хозяйственной деятельности человека воздушная среда загрязнена вредными веществами. Вдыхание такого воздуха ведёт к тяжёлым заболеваниям человека.**

**Вредные вещества из воздушной среды могут переходить в водную среду. Также вода загрязняется хозяйственно-бытовыми и промышленными сточными водами.**

**Одна из наиболее тяжёлых форм загрязнения - кислотные дожди, которые убивают растения, губят почвы, загрязняют поверхностные и подземные воды. Поэтому питьевую воду необходимо отстаивать и кипятить.**

**Загрязнение атмосферного воздуха и водной среды вредными веществами отражаются и на качестве продуктов питания.**

# 2002 ГОД «Движение - это



# 2003 год «Формирование будущего»



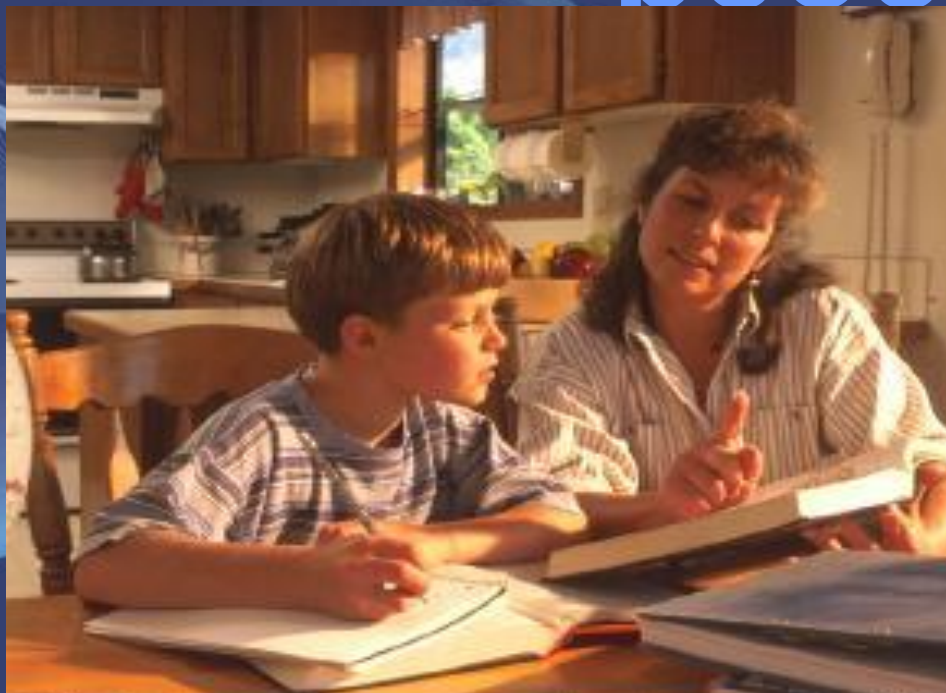
# 2004 год «Безопасность на дорогах»





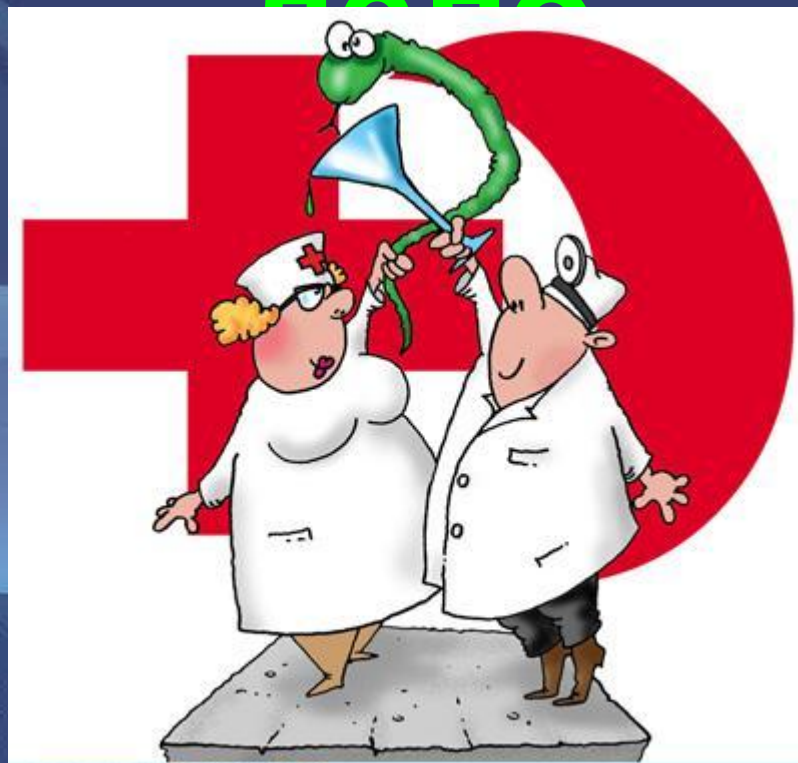
**2005 ГОД**

**«Не оставим без внимания  
ни одну мать, ни одного  
ребенка»**



# 2006 ГОД

## «Работа на благо здоровья — наше общее





# 2007 год



## «Международная безопасность в области здоровоохранения»



**2008 ГОД**

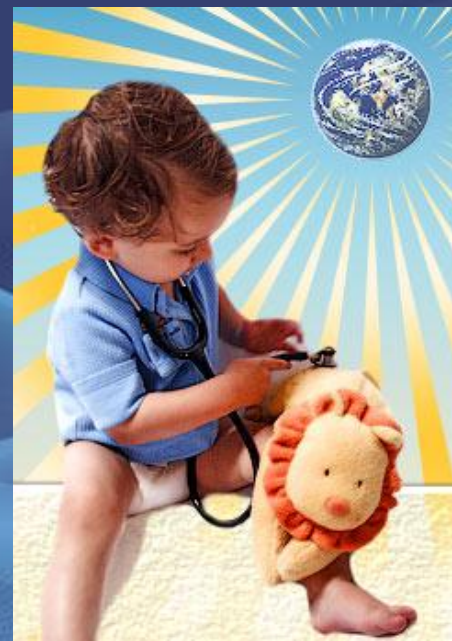
**«Защитим здоровье от  
изменений климата»**





# 2009 ГОД

«Безопасность медицинских учреждений и готовность работников здравоохранения оказывать помощь людям»





# 2010 год «Урбанизация и

