

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА



Автор:

Жихарева Лилия Григорьевна,  
учитель биологии-географии  
МБОУ «СОШ № 4 с УИОП» г. Усинска

# ПОСТАВЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ

---

- Дать представление, что такое здоровый образ жизни;
- Убедить учащихся о необходимости быть здоровым;
- Объяснить роль здорового образа жизни и деятельности человека, развитии общества;
- Выяснить факторы здоровья.

- Каждому хочется быть умным, красивым, сильным, здоровым. На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровье тела и духа. Ещё в XIX в. Артур Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое удовольствие»





Скажем  
сигарете:  
« НЕТ! »

**Кроха – сын пришёл к отцу**

**И спросила кроха :**

**« Если я курить начну-**

**Это очень плохо ?»**

**Видимо врасплох застал**

**Сын отца вопросом**

**Папа быстро с кресла встал,**

**Бросил папиросу.**

**И сказал отец тогда,**

**Глядя сыну в очи:**

**«Да, сынок, курить табак,**

**Это плохо очень.»**

**Сын, услышав сей ответ,**

**Снова вопрошает:**

**«Ты ведь куришь много лет**

**И не умираешь?»**

**Закурил я с юных лет,**

**Чтоб казаться взрослым,**

**Ну, а стал от сигарет**

**Меньше нормы ростом.**

**Я уже не побегу**

**За тобой в припрыжку,**

**Бегать быстро не могу,**

**Мучает одышка.**

**Сердце, лёгкие больны,**

**В этом нет сомненья.**

**Я здоровьем заплатил**

**За своё куренье.**

# ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО !



**Я здоровьем заплатил**

**За своё куренье.**

**Никотин- опасный яд**

**Сердце поражает,**

**А смола от сигарет**

**В бронхах оседает,**

**Я бросал курить раз 5**

**Может быть и боле,**

**Да беда, курю опять-**

**Не хватает воли.»**

**«Ты мой папа , я- твой сын,**

**Справимся с бедою.**

**Ты бросал курить один,**

**А теперь нас двое.**

**Я и мама не хотим**

**Мы курить пассивно**

**К нам ведь тоже никотин**

**Попадает с дымом.**

**Семейный наш бюджет**

**Станет побогаче.**

**Купим мне велосипед,**

**Чтоб гонял на даче.»**

**«Ну и кроха! Вот так сын-**

**Хитрован ужасный.**

**Все проблемы враз решил,**

**Ладно. Я согласный.**

**Но условия скорей**

**Тоже выдвигаю -**

**Ты и пробовать не смей.**

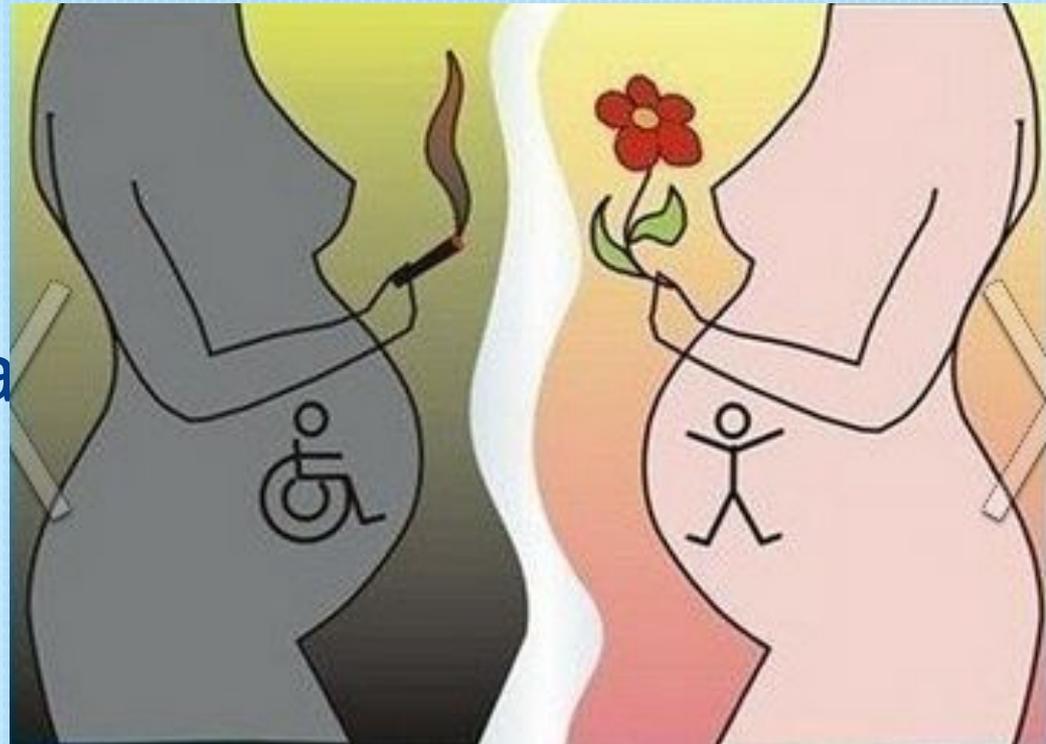
**А я курить бросаю.»**

# ФАКТЫ

---

- Из каждых 100 человек, умерших от рака, 90 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.
- Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
- Начавшие курить до 15 лет, в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

- Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем выше на 30%, чем у не курящих.
- Курение во время беременности повышает риск :
- мертворождения, а также число врождённых дефектов у ребёнка

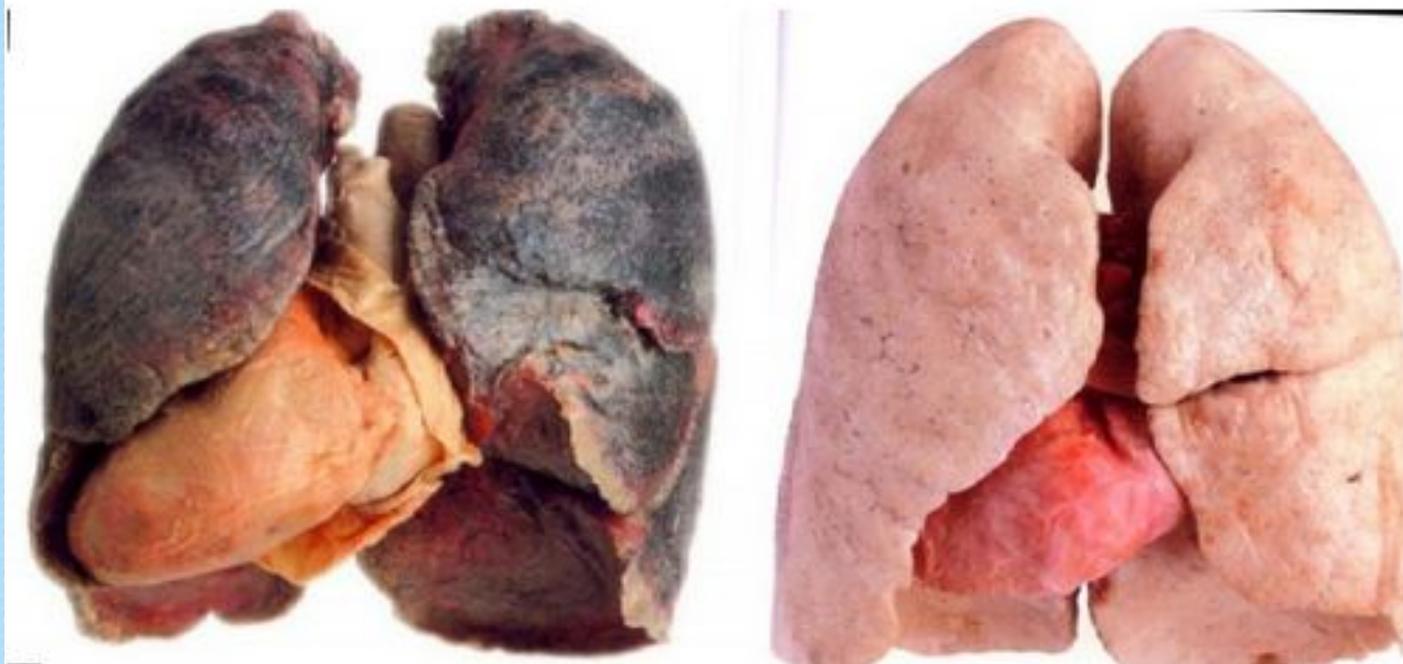


# ЛЕГКОЕ КУРЯЩЕГО И ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

1 пачка в день – это 1 кг. смолы в год;

1 пачка в день – это 10 тысяч рублей в год;

Бросать курить или нет решать Вам, или отвечать на вопрос жить ли будут сигареты



1 сигарета сокращает 15 минут

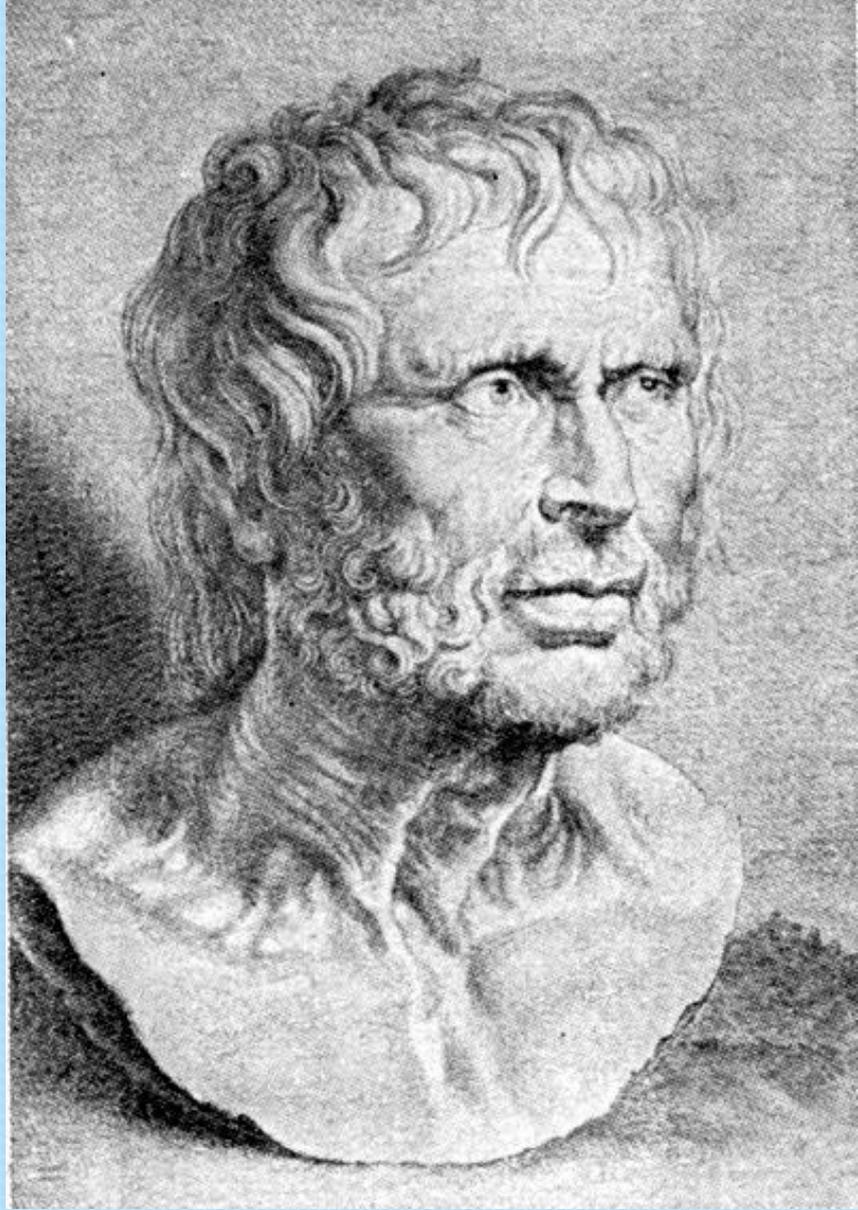
жизни

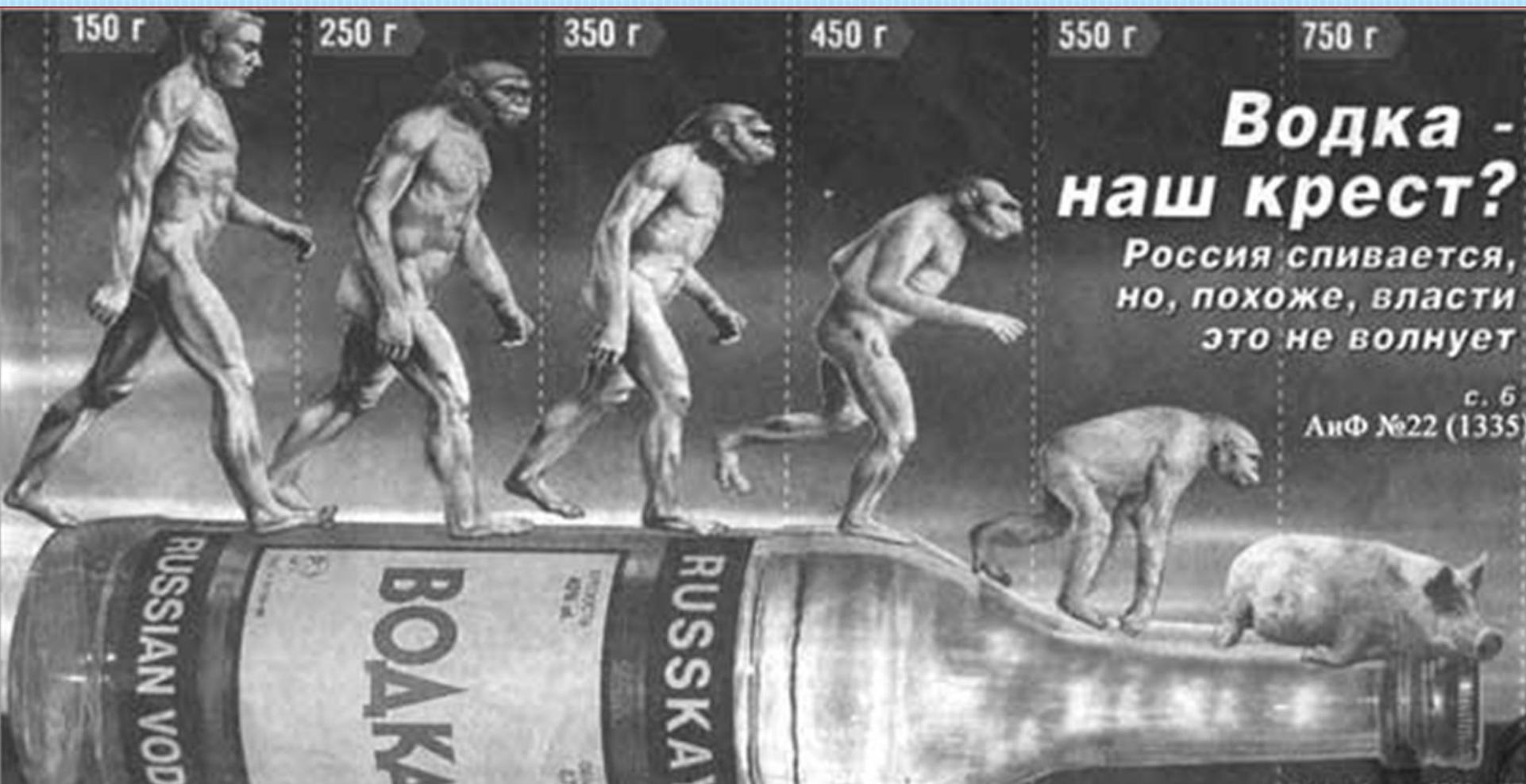


**СКАЖЕМ  
АЛКОГОЛЮ : « НЕТ! »**

« Опьянение есть  
добровольное  
безумие »

Луций Анней Сенека



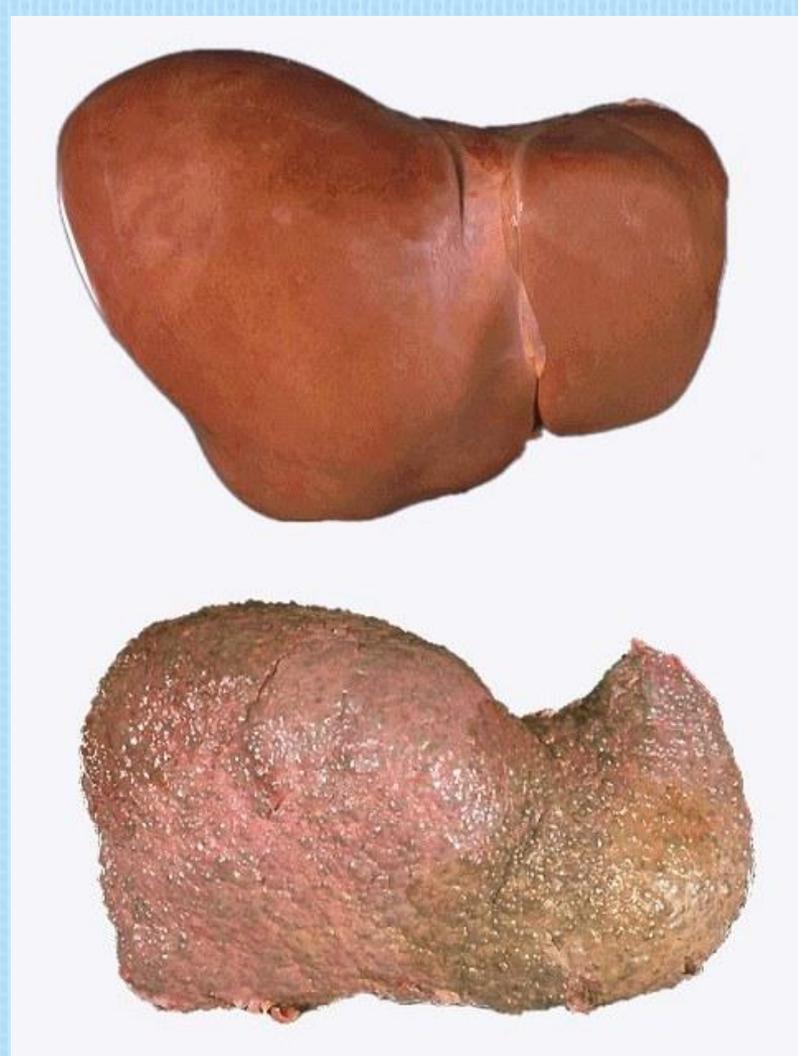


# Водка - наш крест?

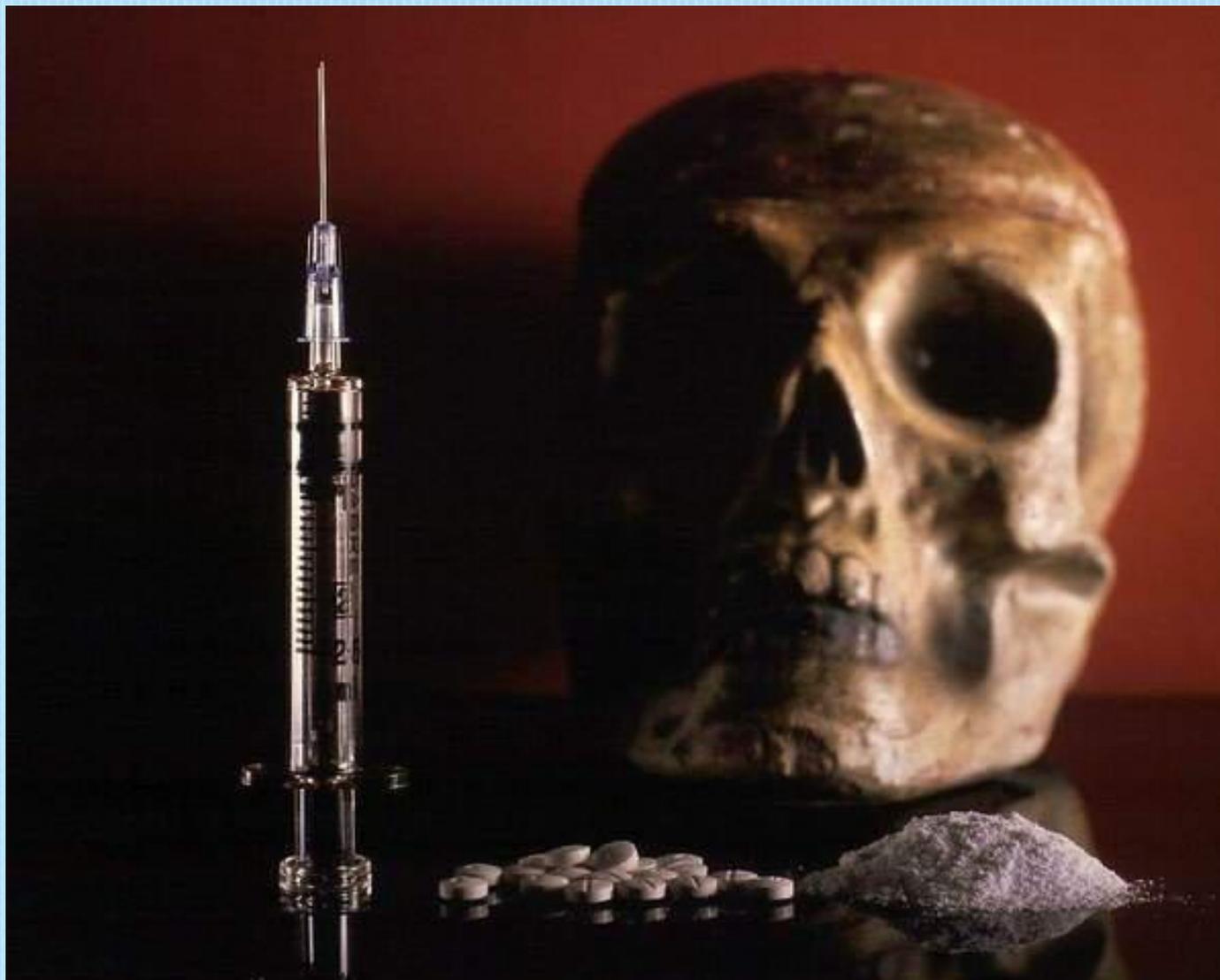
Россия спивается, но, похоже, власти это не волнует

с. 6  
ЛитФ №22 (1335)

Алкоголь является причиной 4% смертей по всему миру ежегодно. Если перевести этот показатель в «количественный», получится 2,5 миллиона человек – и так каждый год



## ПЕЧЕНЬ ЗДОРОВОГО И ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА



**СКАЖЕМ НАРКОТИКАМ : «  
НЕТ! »**

У 20% детей наркоманов – «слабоумие» и физическое уродство – это каждый четвертый ребенок!





**200 ТЫСЯЧ человек  
больны СПИДОМ,  
из них  
молодежь от 15 – 20 лет  
составляет 72%!**



- На человека также воздействует социальная среда. Например, малыши пытаются копировать взрослых, для подростков важно мнение сверстников. Но влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрицательным.



# ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ

Здоровый человек  
живёт полноценной  
жизнью и приносит  
большую пользу  
обществу.

Здоровый образ  
жизни – система  
поведения  
человека, включая  
физическую  
культуру,  
творчество,  
высоконравственно  
е отношение ко  
всему  
окружающему.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

- ✓ СПОРТ
- ✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ
- ✓ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- ✓ РЕЖИМ ДНЯ
- ✓ ЗАКАЛИВАНИЕ



---

# ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Не приближайся к пропасти!

