

***Можно ли прожить жизнь
здоровым человеком?***



Здоровье – наше богатство!





***Почему мы желаем ежедневно
друг другу здоровья?***

***Здоровье - самая главная
ценность для человека.***

«Здоровье – наше
богатство!»



Основополагающий вопрос: можно ли
прожить жизнь здоровым человеком?

Тест

«Твое здоровье»

- 1. У меня часто плохой аппетит.
- 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
- 5. Я почти не занимаюсь спортом.
- 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
- 7. У меня часто кружится голова.
- 8. В настоящее время я курю.
- 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.



—

***Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.
Два главных правила запомни для начала:
Уж лучше голодать, чем, что попало есть,
И лучше будь один, чем с кем попало.***

**Основополагающий вопрос: можно ли
прожить жизнь здоровым человеком?**



—

***Какие правила здорового образа
жизни вы можете
предложить?***

**Основополагающий вопрос: можно ли
прожить жизнь здоровым человеком?**

Правила здорового образа – жизни:

- 1. Правильное питание;**
- 2. Сон;**
- 3. Активная деятельность и активный отдых;**
- 4. Отказ от вредных привычек.**



Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?



Правильное питание – основа здорового образа жизни

Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть, как на нечто необыкновенное.

А молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.



**Основополагающий вопрос: можно ли
прожить жизнь здоровым человеком?**

Правильное питание – основа здорового образа жизни



Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466 .

**Основополагающий вопрос: можно ли
прожить жизнь здоровым человеком?**



Правило здорового образа жизни № 2– СОН

**Основополагающий вопрос: можно ли
прожить жизнь здоровым человеком?**



Правило здорового образа жизни № 3: Активная деятельность и активный отдых



**Основополагающий вопрос: можно ли
прожить жизнь здоровым человеком?**

*Правило здорового образа жизни № 3:
Активная деятельность и активный
отдых*



**Основные вредные факторы, действующие на человека
за компьютером:**

Сидячее положение в течение длительного времени;
Воздействие электромагнитного излучения монитора;
Утомление глаз, нагрузка на зрение;
Стресс при потере информации.

**Основополагающий вопрос: можно ли
прожить жизнь здоровым человеком?**

Стесненная поза



L



Из-за стесненной позы возникают следующие нарушения:

- **Затрудненное дыхание.** Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным явлениям.
- **Остеохондроз.** При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костномышечной системы, а иногда искривление позвоночника.
- **Заболевания суставов кистей рук.** При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания.

Электромагнитное излучение

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью.. ЖК- мониторы меньше вредят здоровью, чем мониторы с электронно-лучевой трубкой (ЭЛТ).

На электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал, который создается между экраном дисплея и лицом оператора. Он разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки, как пули, врезаются в кожу того, кто сидит перед экраном.

Ну, а самый простой способ борьбы –после занятий на компьютере умыться холодной водой. В современных мониторах все излучение отводятся вверх и частично назад, вперед не излучает ничего.



При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена



—

Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола.

- Следить за исправностью монитора и чистотой экрана, так как грязь делает дополнительное искажение.
- Индивидуально подобранные стол и стул позволят соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-60см).
- Расположите компьютерный стол так, чтобы солнечный свет не попадал на монитор, так как блики на экране способствуют утомлению глаз.
- Использование звуковых эффектов, мультимедийных программ и приложений помогают расслаблять зрение.
- Необходимы перерывы каждые 15-20 минут и выполнение комплекса упражнений для глаз.



Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?

Серьезные факторы стресса

Потеря информации - безусловно, на первом месте. Еще полбеды, если компьютер завис, когда вы набрали, не сохраняясь, несколько страниц текста (хотя тоже стресс немаленький). А если винчестер сломался? ...

Неустойчивая работа, сбои и зависания компьютера, даже не приводящие к потере данных. Вспомните свою реакцию, когда упорно не хочет запускаться любимая игрушка или инсталлироваться нужная программа.

Информационные перегрузки. Компьютеры, программирование, интернет - самые динамично развивающиеся области человеческой деятельности. Необходимость постоянно и очень интенсивно обновлять свои знания и навыки, быть в курсе огромного количества ежедневно появляющихся новинок для многих становится непосильной нагрузкой.



Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?



Работайте на компьютере и будьте здоровы!



Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?

Здоровый человек!



- Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Здоровый образ жизни – система поведения человека, включая физическую культуру, творчество, высоконравственное отношение ко всему окружающему.

Влияние социальной среды



—



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.

ТАБАКОКУРЕНИЕ

Табак – забава для дураков.
Гете

*Ядовитые вещества,
содержащиеся в дыме табака:*

- Никотин
- Углекислый газ
- Окись углерода
- Синильная кислота
- Аммиак
- Смолистые вещества
- Органические кислоты

Болезни курильщиков:

- Инфаркт миокарда
- Язва желудка
- Рак легких
- Туберкулез
- Хронический бронхит

*Курильщик, помни о своих близких.
Пассивное курение наносит вред
окружающим тебя людям!*

Минздрав



Правило здорового образа жизни № 4: Отказ от вредных привычек!



Табак – забава для дураков.

Поэт Н.Полотай высказал эту мысль в таком
Гете
четверостишии:



Все трубку куришь, Митрич,
все сосеешь?

Сосу проклятую, сосу,
считай, полвека. ...

А трубка слушала и дым пускала:
- Врешь! Сосу-то я, пожалуй,
человека!

Основополагающий вопрос: можно ли
прожить жизнь здоровым человеком?

Состав табачного дыма

- Аммиак
- Угарный газ
- Летучие канцерогенные углеводы
- Радиоактивный полоний
- Никотин
- Сажа
- Деготь
- Сероводород
- Синильная кислота

Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?



Вещества, выделяемые при
выкуривании 20 сигарет, и органы,
на которые они действуют



Вещества из табака	Органы и системы
Синильная кислота HCN (0,0012 г)	Ротовая полость, легкие, кровь, дыхательная, нервная, пищеварительная
Сероводород H ₂ S (0,0012г)	Пищеварительная система
Пиридиновые основания (0,22 г)	Ротовая полость, легкие
Никотин (0,18 г)	Нервная, дыхательная, пищеварительная, половая, сердечно-сосудистая, надпочечники
Аммиак (0,843 л)	Легкие, пищеварительная
Угарный газ (0,738 л)	Кровь, дыхательная
Деготь	Зубы, кожа, все системы органов

Правило здорового образа жизни № 4:

Отказ от вредных
привычек!



31 мая – всемирный день без табачного дыма!



— Тоскует сердце, мозг, сосуды, почки,
Слабеют легкие, от дыма почернев.
Мы кашляем весь день и даже ночью,
Страдает печень, яд не одолев.
Остановитесь, люди, жизнь прекрасна,
Но с дымом счастье улетает прочь, Не сразу, постепенно и
ужасно,
И лучший врач не может вам помочь.
Друзья и господа, курить бросайте смело.
Не постепенно, сразу, навсегда,
Чтоб голова была здорова, не болела,
Чтоб сердце не болело никогда.

(стихотворение врача Эдуарда Свирского)

**Основополагающий вопрос: можно ли
прожить жизнь здоровым человеком?**

И все же не стал я курящим

Единственный в роте
Я был некурящий солдат.
И мне говорили:
- На фронте
Закуришь как миленький, брат.
Допустим,
В атаке, в бомбежке
Остался ты жив, невредим,
Так козью сворачивай ножку,
Вдохни с наслаждением дым -
И ты, брат, поймешь, что такое
Окопный солдатский табак...
...Я слышал,
Как «юнкеры» воют,
И был в самой гуще атак.
Проверку огнем настоящим
Не раз мне пройти довелось.

И все же не стал я курящим.
Не сбылся давнишний
прогноз.
Оставшись живым после боя,
Бессильно свалившись в
траву,
Я в небо смотрел голубое
И с жадностью пил синеву.
Сквозь воздух, Пропитанный
гарью,
Мне виделся керженский плес,
Где не было дымных
пожарищ,
Где было светло от берез.
И вера с годами окрепла,
Что был, безусловно, я прав...
Поменьше бы всякого пепла,
Побольше бы нив и дубрав!

АЛКОГОЛЬ – ПОХИТИТЕЛЬ РАССУДКА



Болезни алкоголиков :

- *Нарушение иммунной системы*
- *Цирроз печени*
- *Потеря памяти*
- *Нарушение психики*
- *Бессонница*

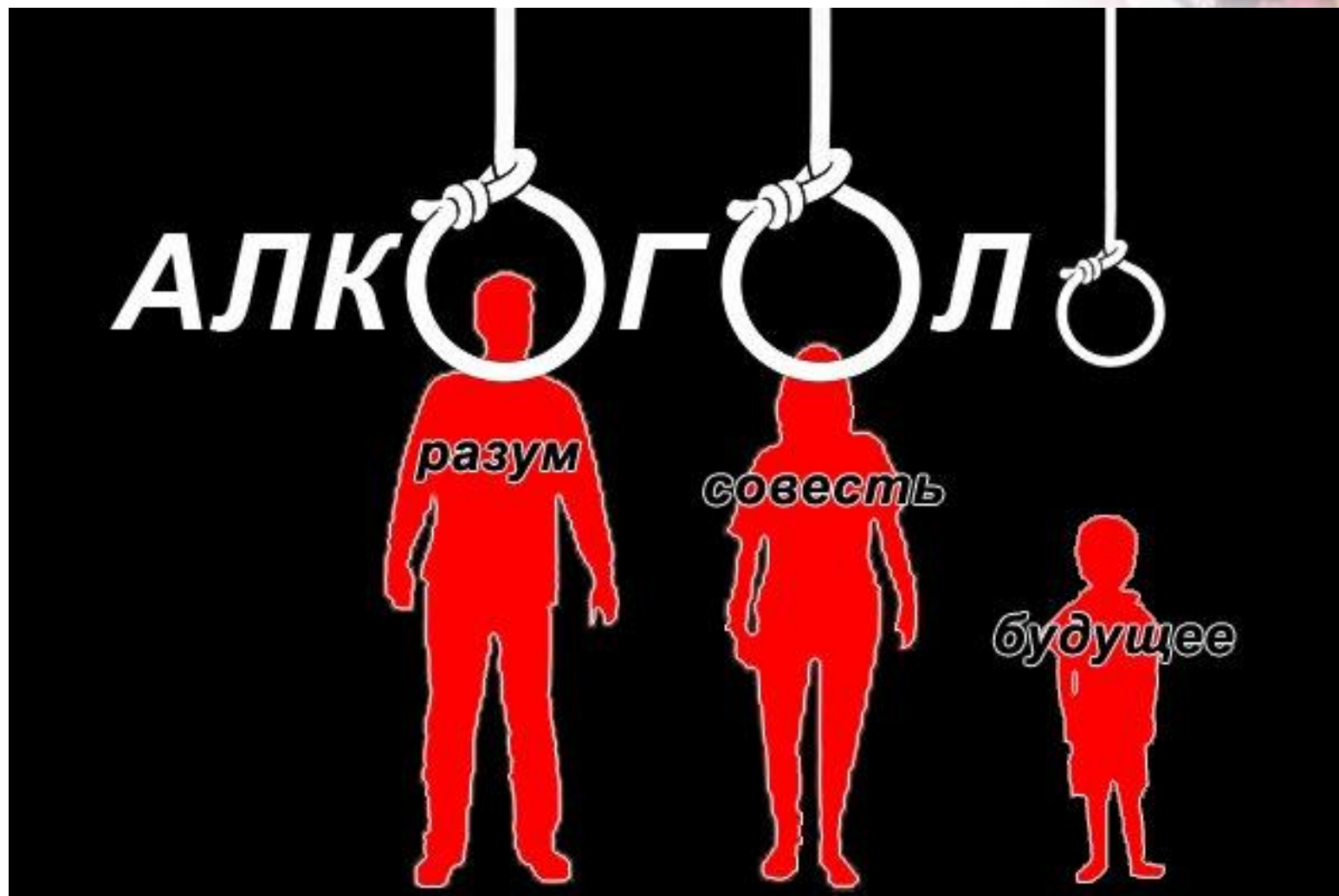


*Кроме этого избыточное
потребление алкоголя
вызывает:*

- *Общественное недовольство*
- *Похмелье*
- *Снижение работоспособности*

**Основополагающий вопрос: можно ли
прожить жизнь здоровым человеком?**

У пьяного ум слепой!



Вино полюбил - семью разорил!



Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?

НАРКОМАНИЯ



Причины злоупотребления наркотиками:

Социальная
согласованность

Удовольствие

Любопытство

Потеря интереса к жизни

Уход от стресса

Главное заболевание наркоманов:

СПИД –

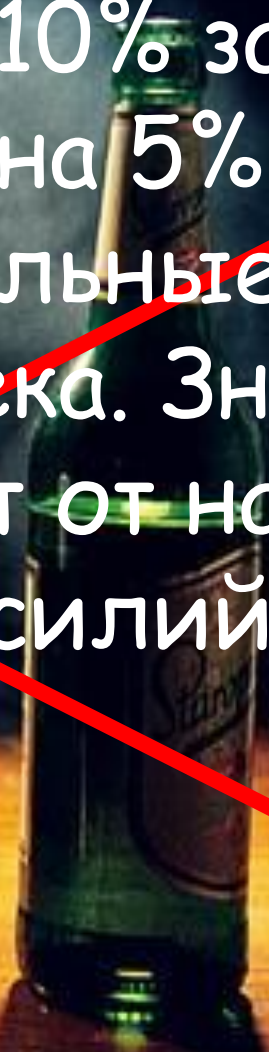
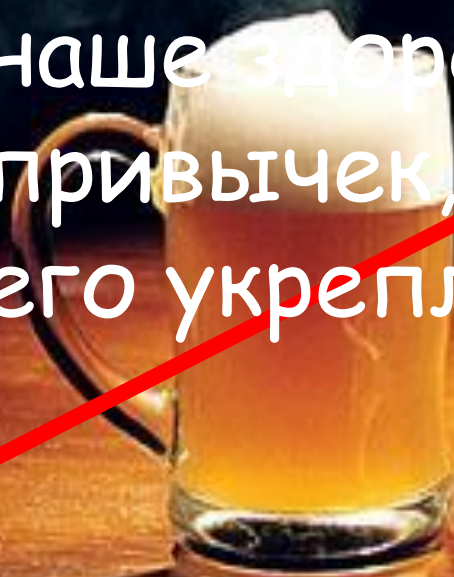
“болезнь грязных шприцов”



Более половины всех преступлений
совершаются наркоманами

Основополагающий вопрос: можно ли
прожить жизнь здоровым человеком?

- Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.



Правила здорового образа жизни:

- 1. Правильное питание;**
- 2. Сон;**
- 3. Активная деятельность и активный отдых;**
- 4. Отказ от вредных привычек.**

Основополагающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?





—
*Как влияют вредные привычки на
здоровье человека?*

*Захотелось ли вам всерьез изменить
свои привычки с целью стать более
здоровым?*

*Можно ли прожить жизнь
здоровым человеком?*



—
Ну что ж, мой друг, решение за тобой —
Ты вправе сам командовать судьбой.

Ты согласиться можешь, но отказ

Окажется получше в сотню раз.

Ты вправе жизнь свою спасти.

Подумай, может ты на правильном пути.

Но если все-таки сумел свернуть,

То потрудись себе здоровье вернуть!



**Желаю
вам:**



**Никогда не болеть;
Правильно питаться;
Быть бодрыми;
Вершить добрые дела.
В общем, вести здоровый
образ жизни!**



Спасибо за урок!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**