



ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Подготовили: преподаватель
Чекрыгина Ю. В.
Мастер п.о.
Луткова Н. В.

Здоровье

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей.



. На здоровье также
влияют:

- питание
- качество окружающей среды
- тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка)

Факторы, отрицательно
влияющие на здоровье:

- стресс
- болезни
- загрязнение окружающей среды
- курение
- алкоголь
- наркотики
- старение

Основы здорового образа жизни

Двигательная
активность

Закаливание

Рациональное питание

Соблюдение режима
труда и отдыха

Личная гигиена

Отказ от вредных
привычек



Двигательная активность

Движение - естественная потребность организма человека. Избыток или недостаток движения - причина многих заболеваний. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом - обязательное условие здорового образа жизни.

Современный человек двигается значительно меньше, чем его предки. Это обусловлено в первую очередь достижениями НТП: лифты, машины, общественный транспорт и т.д. Особенно актуальна проблема недостаточной двигательной активности у работников умственного труда.



Закаливание

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход. Наиболее сильная закаливающая процедура — моржевание (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей.



Рациональное питание

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и физической работоспособности, активному долголетию.

Рациональное питание предполагает: 1.

Энергетическое равновесие. 2.

Сбалансированное питание 3.

Соблюдение режима питания



Последствия фаст фуда



**Ягоды, фрукты, овощи –
основные источники витаминов
и
минеральных веществ.**



Режим труда и отдыха

Режимы труда и отдыха – это регламентированная продолжительность и чередование периодов работы и отдыха в течение смены, суток, недели, устанавливаемые в зависимости от особенностей трудовых процессов и обеспечивающие поддержание высокой работоспособности и здоровья работающих. Для сохранения устойчивой работоспособности вводятся микропаузы в нормы труда (9-15% рабочего времени).



Личная гигиена

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!



Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Эти правила нейтрализуют воздействующие на организм факторы.

Биологические — микроорганизмы, паразиты, насекомые, антибиотики и другие биосубстраты.

Физические — шум, вибрация, электромагнитное и радиоактивные излучения, климат и т. п.

Химические — химические элементы и их соединения.

ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



Моясь в душе, потри тело
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.

3

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
твои зубы.



Бороться с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы
утром и вечером, чтобы устранить
остатки пищи во рту.

10

Отказ от вредных привычек

Вредные привычки — привычки, оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности.

Основными вредными привычками у людей являются алкоголизм, курение и наркомания. При наличии любой из перечисленных привычек можно смело утверждать, что у человека далеко не идеальное здоровье. Его физическое и психологическое состояния далеки от идеала. Ни о каком здоровье не может идти и речи.



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



***Курение – одна из
вреднейших привычек.***



www



По статистическим данным ВОЗ около:
90% всех смертей – от онкологических заболеваний легких;
75% — от затяжного хронического бронхита;
25% — от ИБС.

Ежегодно по причине курения

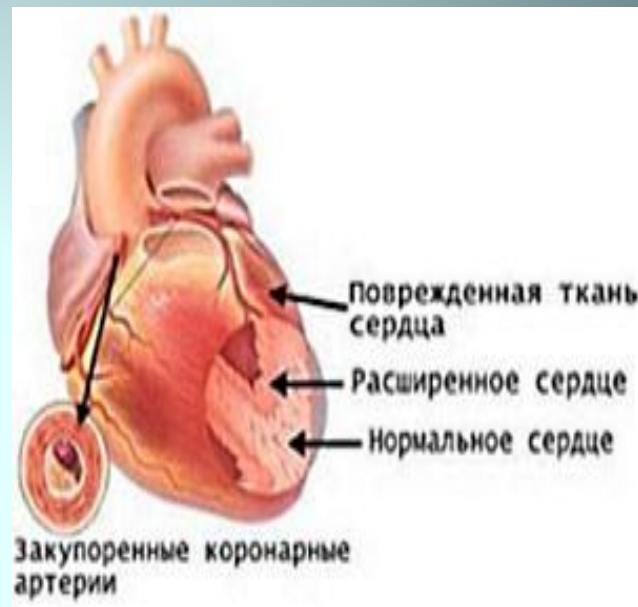
умирает более 5 млн.

Болезни сердца и сосудов



*Сердце курильщика со
стажем*

*Закупорка мозговой
артерии*



Легкие некурящего и курящего человека

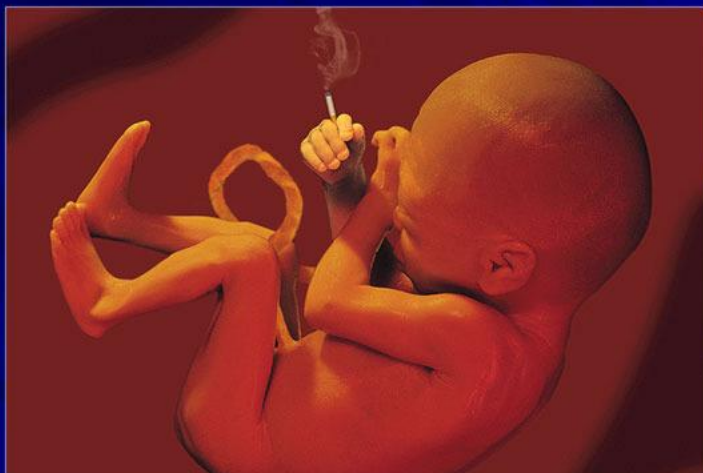




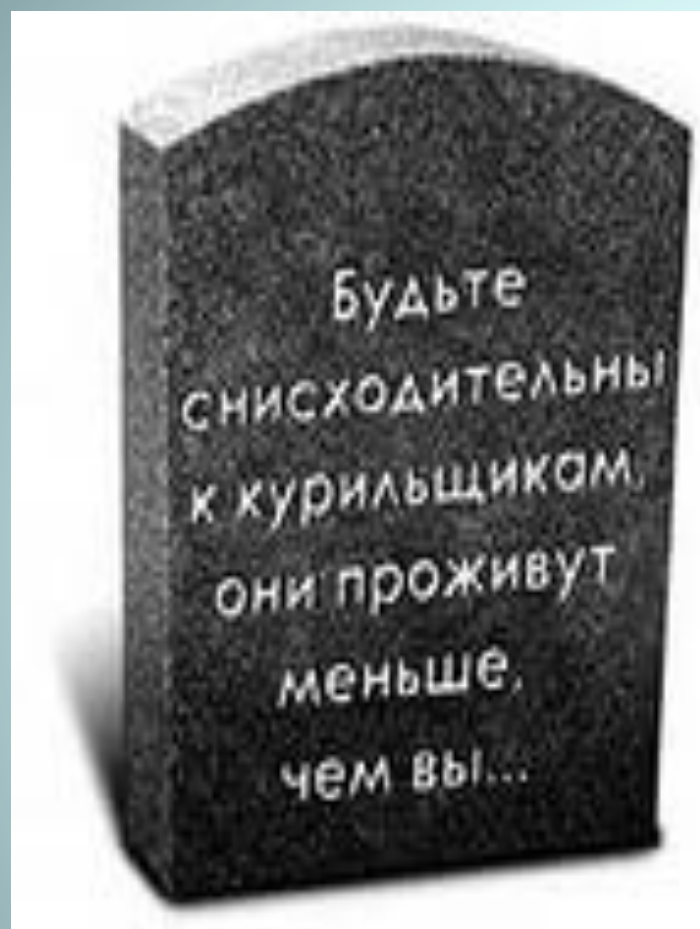


Он уже имеет мозг,
позвоночник и никотин в
своем организме...

Когда вы не можете жить без никотина...
его рабом становится и ваш ребенок





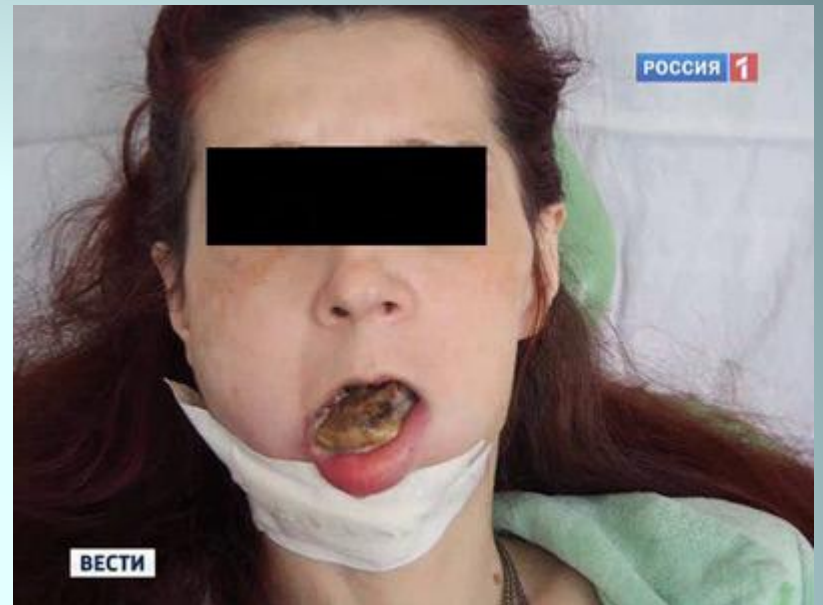


Спайс (от англ. «spice» — специя, пряность) – разновидность травяной курительной смеси, в состав которой входят синтетические вещества, энтеогены (растения, в состав которых входят вещества психотропного действия) и обыкновенные травы

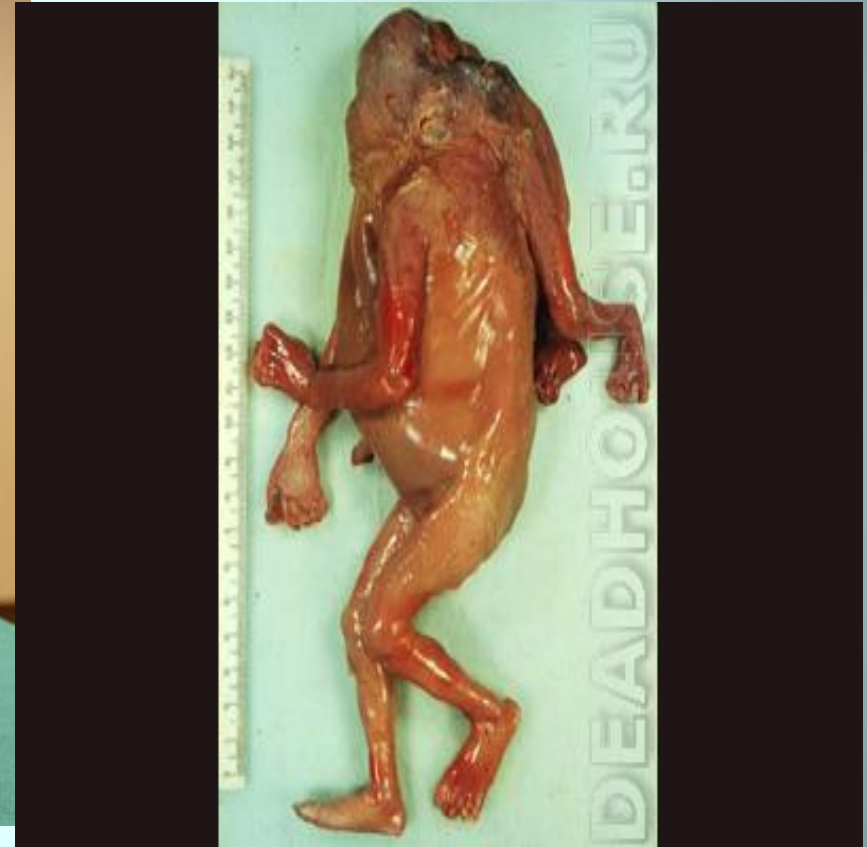




**НАРКОТИКИ ОТНИМАЮТ
БУДУЩЕЕ!**







- Сегодня в России регулярно употребляют наркотики **5,99 млн.** человек. Официальная статистика по наркомании приводит цифру - **500 тыс.** наркоманов, однако это те, что добровольно встали на медицинский учет.
- Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в **12** раз, а среди детей - в **42** раза.
- Приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем - **4-5 лет.**
- Ежегодно от наркотиков гибнут около **100 тысяч** россиян.
- Около **90%** преступлений по данным МВД сегодня происходят на почве наркомании. Разбойные нападения, кражи, грабежи, убийства совершаются часто ради одной дозы.

***АЛКОГОЛЬ
ТОПИТ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ,
ЧЕМ ВОДА***



Не пей, добрый молодец!



Свинёночком станешь!







БУХАЙ САМ, НАПОИ ПОДРУГУ

твой будет ещё страшнее

Bugabu.ru
demotivation.ru

Последствия алкоголизма





АЛКОГОЛЬ

делает женщину невероятно красивой

demotivation.ru



**По данным
Всемирной
организации
здравоохранения,
алкоголизм
ежегодно уносит
6 млн. человеческих
жизней**

**SCOTCH
WHISKY**

70cl

40% vol

Ведите здоровый образ жизни



**ЛУЧШЕ БЫТЬ ОДНОМУ,
ЧЕМ ПОПОЛНИТЬ СТАДО**

