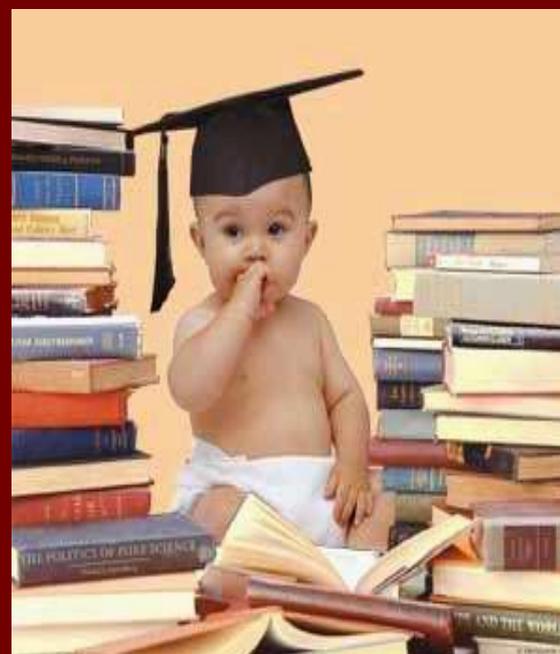


***ГБПОУ СО «Калининский агропромышленный лицей»
Мы за здоровый образ жизни.
Автор: преподаватель истории и обществознания Бозрикова И..К.***

Полезные привычки- основа здорового образа жизни



Охрана собственного здоровья

здоровья

- ЭТО непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.



Здоровье - это первая и
важнейшая потребность
человека, определяющая
способность его к труду и
обеспечивающая гармоническое
развитие личности

Три составляющих здоровья

- **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга
- **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Основы здорового образа жизни

ЖИЗНИ

Плодотворный труд



Правильное питание



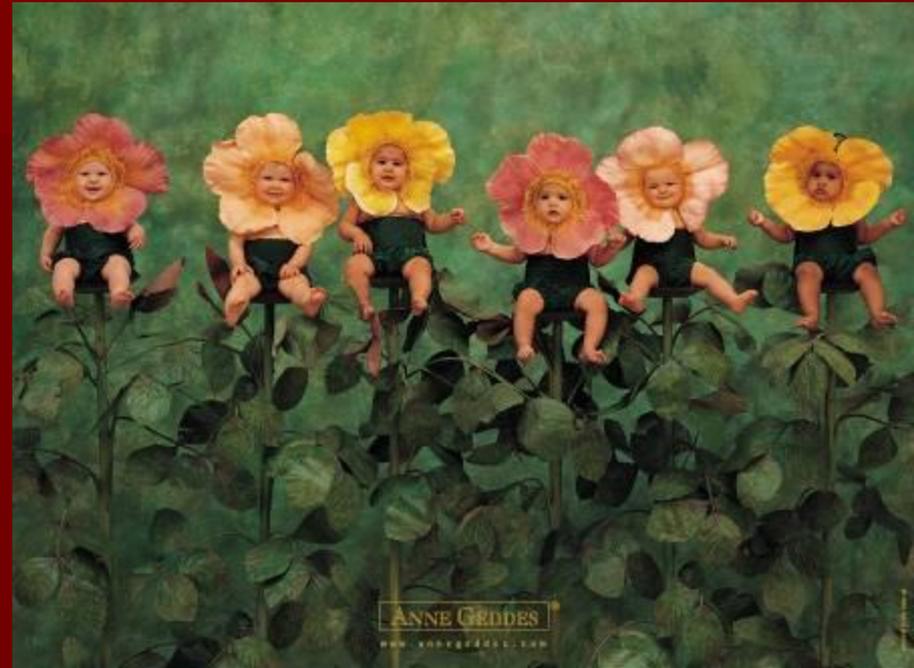
Рациональный режим труда и отдыха



отдыха



Наследственность



Оптимальный двигательный режим



Закаливание



Личная гигиена



Общение с природой



Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека

Алкоголизм и табакокурение



Мозг нормального ребёнка (6 недель):



Мозг ребёнка этого же возраста, повреждённый алкоголем (FAS):



photo: Sterling Clarren MD

Наркомания



Влияние шума на организм человека

- Шумы не только создают большую нагрузку на нервную систему, мозг, психику человека, вызывая их расстройство, но могут быть причиной болезней и смерти



Осторожно СПИД

- Заражение СПИДом происходит:
- - при половых контактах с больными или зараженными вирусами СПИДа - 80% заболеваний;
- - в результате использования нестерильных шприцев, в основном наркоманами - 15% заболеваний;
- - путем введения крови или препаратов, содержащих вирус – 1%;
- - от беременной женщины, зараженной СПИДом, детям.

. Заключение

- Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека , но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Список литературы:

**«Прозрение», Н.Н. Острожная, О.П. Мазурова.
Все о здоровом образе жизни. Ридерз Дайджест 1998г
Шаталова Г.С. Философия здоровья. М, 1997.
И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. Школа здоровья.**