

ЖИТЬ ЗДОРОВО !

или

главные заповеди здорового образа жизни



Автор: учитель математики, МБОУ СОШ № 1 с УИОП г. Воронежа
Правошинская Наталья Александровна

Валеология-наука о здоровом образе жизни

Что же влияет на здоровье?

- образ жизни – 50 %
- окружающая среда – 20 %;
- медицинское обслуживание – 10 %;
- наследственность – 20%.

50 % говорит о том, что многое зависит от самих себя

Правила здорового образа жизни

1. Правильное питание

2. Полноценный сон

**3. Активная деятельность
и активный отдых**

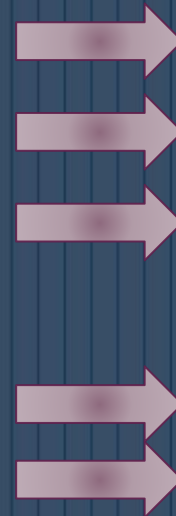
4. «Нет!» - вредным привычкам

Правильное питание



Доводы против:

8 кусков сахара
подсластитель аспартам
ортофосфорная кислота
E 338
углекислый газ
кофеин



Kola = бытовая химия

Коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека

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

Правила здорового питания

- *Пища должна быть разнообразной*
- *(растительной и животной)*
- *Поддерживайте нормальный вес*
- *Ешьте продукты с низким содержанием жиров,*
- *обязательно употребляйте растительное масло*
- *Ешьте больше фруктов и овощей*
- *Употребляйте меньше сахара и соли*
- *Соблюдайте режим питания:*
(завтрак, обед, ужин)

Корзина здоровья

- салат, укроп,
- петрушка
- сельдерей
- лук, чеснок
- картофель
- капуста
- морковь
- свекла
- помидоры
- огурцы
- баклажаны
- болгарский перец
- тыква



- яблоки
- груши
- бананы
- вишня
- черешня
- черная смородина
- черника
- малина
- клубника
- апельсины
- гранаты
- хурма

Полноценный сон



Нехватка сна влияет на продолжительность жизни; приводит к сердечным заболеваниям, повышенному давлению, диабету, повышенному холестерину и ожирению.

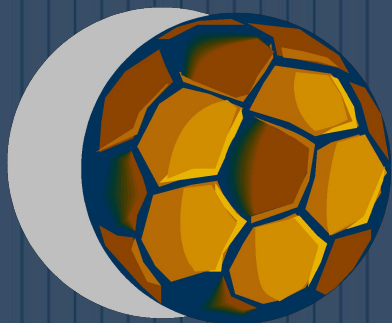
отгадайте пословицы:

- ◆ От хорошего сна.... ..Молодеешь
- ◆ Сон – лучшее.....Лекарство
- ◆ Выспишься.....Помолодеешь
- ◆ Выспался – будто вновь... ..Родился

Активная деятельность и активный отдых

Статистика:

- Сидячий образ – одна из десяти причин смерти и инвалидности во всём мире**
- Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год**
- Менее 30 % молодежи ведет активный образ жизни**



● **Физическая активность**

- Физическая культура
- Спорт
- Подвижные игры
- Утренняя зарядка
- Туризм и пешие прогулки
- Физический труд

«НЕТ!» - вредным привычкам

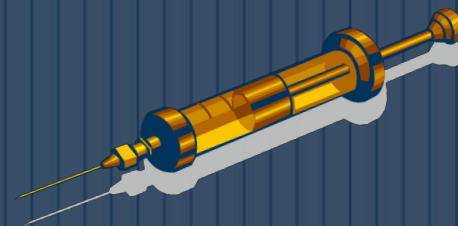
**- Длительной работе
на компьютере**



- Алкоголю



- Наркотикам



- Курению

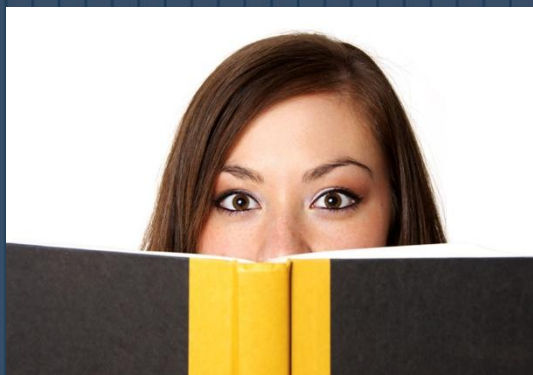


Вредные факторы при длительной работе на компьютере:

- Сидячее положение в течение длительного времени
- Воздействие электромагнитного излучения монитора
- Утомление глаз, нагрузка на зрение
- Перегрузка суставов кистей
- Стресс при потере информации

ЕСТЬ ВЫХОД:

□ физкультминутка



□ упражнения
для глаз

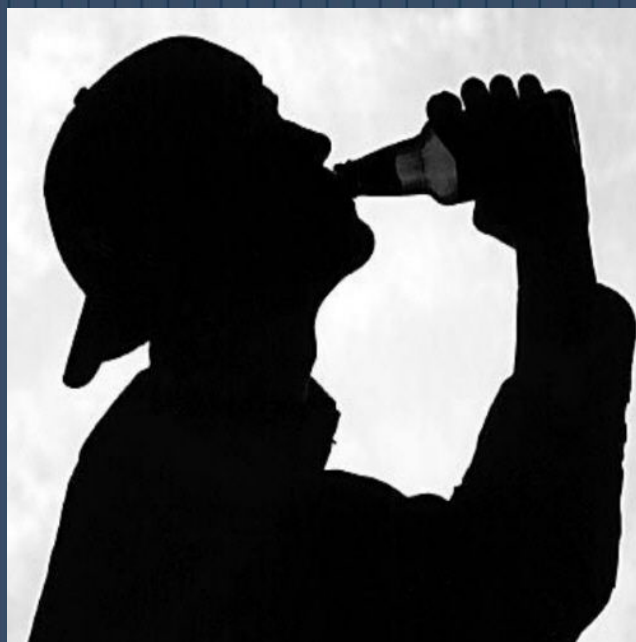
алкоголю-

«**НЕТ!**»



Почему тянутся к алкоголю подростки?

- от тоски
- желания выгледеть старше
- желания не отстать от компании



Последствия:

- ▣ страдают внутренние органы: разрушаются печень, почки, сердце и мозг человека
- ▣ человек теряет волю, смыслом жизни становится безделье и употребление спиртных напитков
- ▣ страдает психика: появляются угнетение, агрессия, депрессия
- ▣ страдает характер, личность постепенно деградирует
- ▣ человек теряет друзей, бросает учёбу или работу



**Задумайся об этом. И если ты
согласен с нами –
разбей первую рюмку!!!
И тогда второй не будет никогда!**

наркотикам-

«НЕТ!»



Наркотики = «зависимость»

Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приёма какого-либо наркотика. После 20 дней приёма зависимость возникает в 100% случаев. После возникновения зависимости у человека развиваются депрессии, приступы паники страха, психозы, резкое ухудшение памяти.....синдром органического поражения мозга.

Наркотики = гепатит и СПИД

**Взросление – процесс не из лёгких. Научись смело решать проблемы. Если чувствуешь, что не можешь справиться в одиночку, поговори с родителями или с другими взрослыми, которые помогут найти решение. Никогда не позволяй другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйся наркотиками!
Будешь расплачиваться всю жизнь!!!**



**НАРКОТИКИ -
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

курению -

«НЕТ!»



Результаты исследований причин курения учащихся

| Возрастные группы | Подражание другим школьникам студентам | Чувство новизны, интереса | Желание казаться взрослым, самостоятельным | Точной причины не знают |
|-------------------|--|---------------------------|--|-------------------------|
| Учащиеся | | | | |
| 5-6 кл. | 50,0 | 41,5 | 5,5 | 3,0 |
| 7-8 кл. | 35,6 | 30,0 | 10,4 | 24,0 |
| 9-10 кл | 25,5 | 24,0 | 15,0 | 35,5 |

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.
- Табачный дым в 4 раза более загрязнён токсичными веществами по сравнению с

- 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.
- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязнённый которого в 580-1100 раз

Сравни и сделай выводы



Легкие некурящего



Легкие курящего



Легкие после 5 лет курения



после 25 лет курения



A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.

**Рак ротовой полости у
28-летнего курильщика с 10-летним стажем**

Игра

«Что здесь зашифровано?»

- Акшлеь
- дыюкша
- неболиз асдцер
- сартгги
- акр егликх
- яарння мресть
- ваилднетiosoь
- ракисе
- ьщормин
- Кашель
- Одышка
- Болезни сердца
- Гастрит
- Рак лёгких
- Ранняя смерть
- Инвалидность
- Кариес
- Морщины

Опыт «Сердце курильщика»



- Сердце-это важнейшая мышца организма, перекачивающая кровь. Табачные яды заставляют сердце биться чаще, чем ему положено.
- Задача. Сердце нормально тренированного человека бьётся с частотой 70 ударов в минуту.
- Сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше.
- Сколько дополнительных ударов приходится сделать сердцу курильщика за сутки?

Ответ: на 7 200 – 14 400 ударов

Суд над курением

Аргументы

против курения:

- ▣ Портит цвет кожи
- ▣ Придаёт жёлтый оттенок зубам
- ▣ Разрушает лёгкие
- ▣ Поражает сердце
- ▣ Снижает физическую активность
- ▣ Вызывает раковые опухоли.

Аргументы за курение

(а точнее мифы):

- ▣ Успокаивает нервы
- ▣ Снимает головную боль
- ▣ Помогает сосредоточиться
- ▣ Это модно
- ▣ Помогает остаться стройным
- ▣ Помогает согреться в холод.

В экономически развитых
странах **мода на курение проходит.**

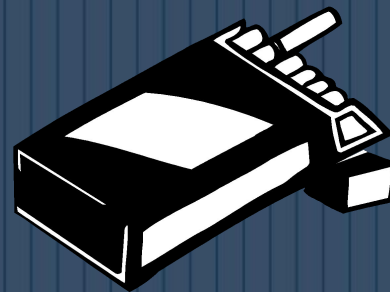
Сейчас в моде стройная
фигура, гимнастика, культуризм,
оздоровительные процедуры.

Курить не престижно.

Курение может **испортить здоровье
и карьеру.** Всё больше
предпринимателей **отказываются
принимать на работу курящих.**



**Сделай вывод
о том, нужна ли
тебе сигарета?!**



**При подготовке данного мероприятия были использованы
Internet – ресурсы:**

- http://www.pomni.info/pomni/home/view/pishevie_dobavki.htm
- <http://brosaem.info/detskyalkogolizm.php>
- <http://1september.ru/article.php?ID=200100502>
- http://www.russlav.ru/narkotik/podrostkovay_narkomaniya.html
- <http://zephyre.ru/index.php/podrostki/50-podrostok-i-narkotiki>
- http://uchi.ucoz.ru/publ/otrytye_uroki/otkrytyj_urok_po_teme_quot_zdorovyj_obraz_zhizni_quot/3-1-0-183
- http://www.nosmoking.ru/org_mgct_passivesmoke.shtml
- <http://newsru.com/dossier/8536.html>
- <http://www.nosmoking.ru/>