

# 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**

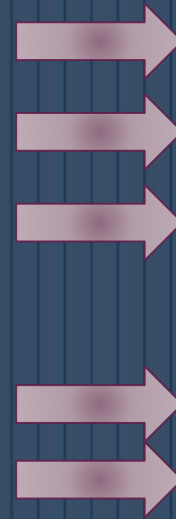
**4. «Нет!» - вредным привычкам**

# 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.**

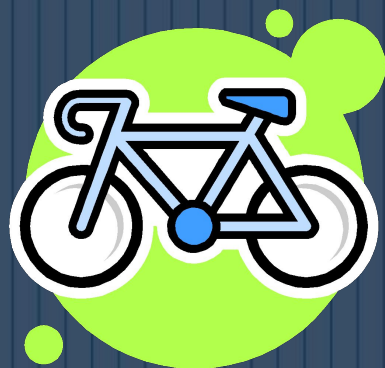
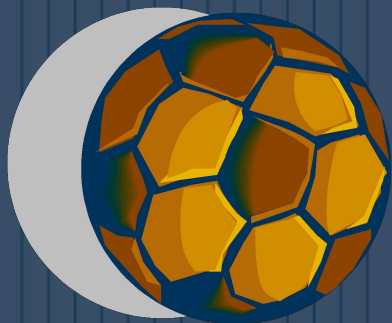
# отгадайте пословицы:

- ◆ 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

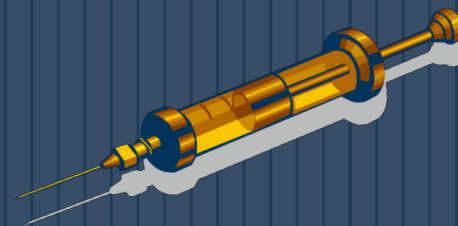
**- Длительной работе  
на компьютере**



**- Алкоголю**



**- Наркотикам**



**- Курению**

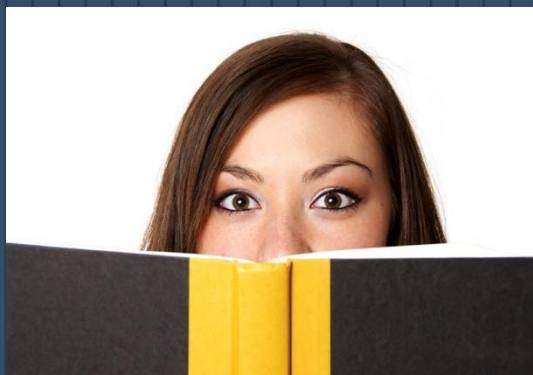


# Вредные факторы при длительной работе на компьютере:

- 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-

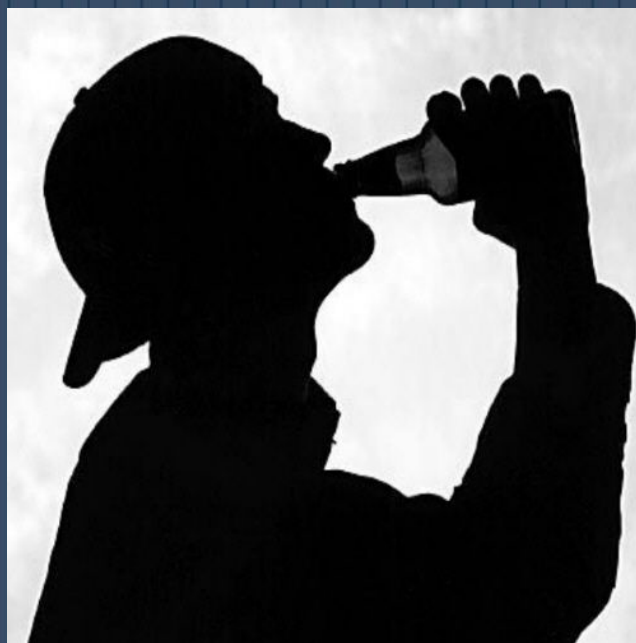
«**НЕТ!**»





# 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.**

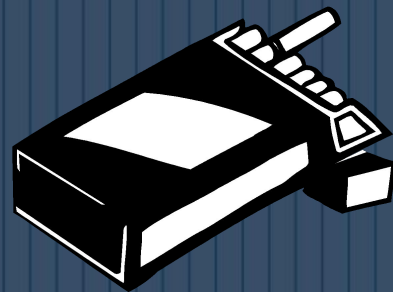
Сейчас в моде стройная  
фигура, гимнастика, культуризм,  
оздоровительные процедуры.

**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://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://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://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://www.nosmoking.ru/org_mgct_passivesmoke.shtml)
- <http://newsru.com/dossier/8536.html>
- <http://www.nosmoking.ru/>