

# **Здоровье – это вершина, на которую каждый должен подняться сам**



**Рулева Т.Г.  
МОУ «СОШ №42»  
г.Петрозаводск  
Республика Карелия**



# Быть здоровым – значит жить в радости

- Знание своего тела
- Гигиена тела
- Гигиена полости рта
- Гигиена питания
- Гигиена труда и отдыха
- Профилактика инфекционных заболеваний
- Вредные привычки
- Питание и здоровье





# Что такое здоровье?

- **Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.
- **Физическое здоровье** – это состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.
- **Психическое здоровье** – состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.
- **Социальное здоровье** – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.



**Про здоровье люди думали и в древности,  
ведь пословицы- это народная мудрость.**

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;
- Здоровье, физкультура и труд рядом идут;
- Посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу;
- В здоровом теле - здоровый дух;
- Голову держи в холоде, а ноги в тепле;
- Заболел живот, держи закрытым рот;
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит;
- Землю сушит зной, человека болезни;
- К слабому и болезнь пристает;
- Поработал - отдохни;
- Любящий чистоту – будет здоровым.

**Нет на свете прекраснее одёжи,  
Чем бронза мускулов и свежесть кожи.**



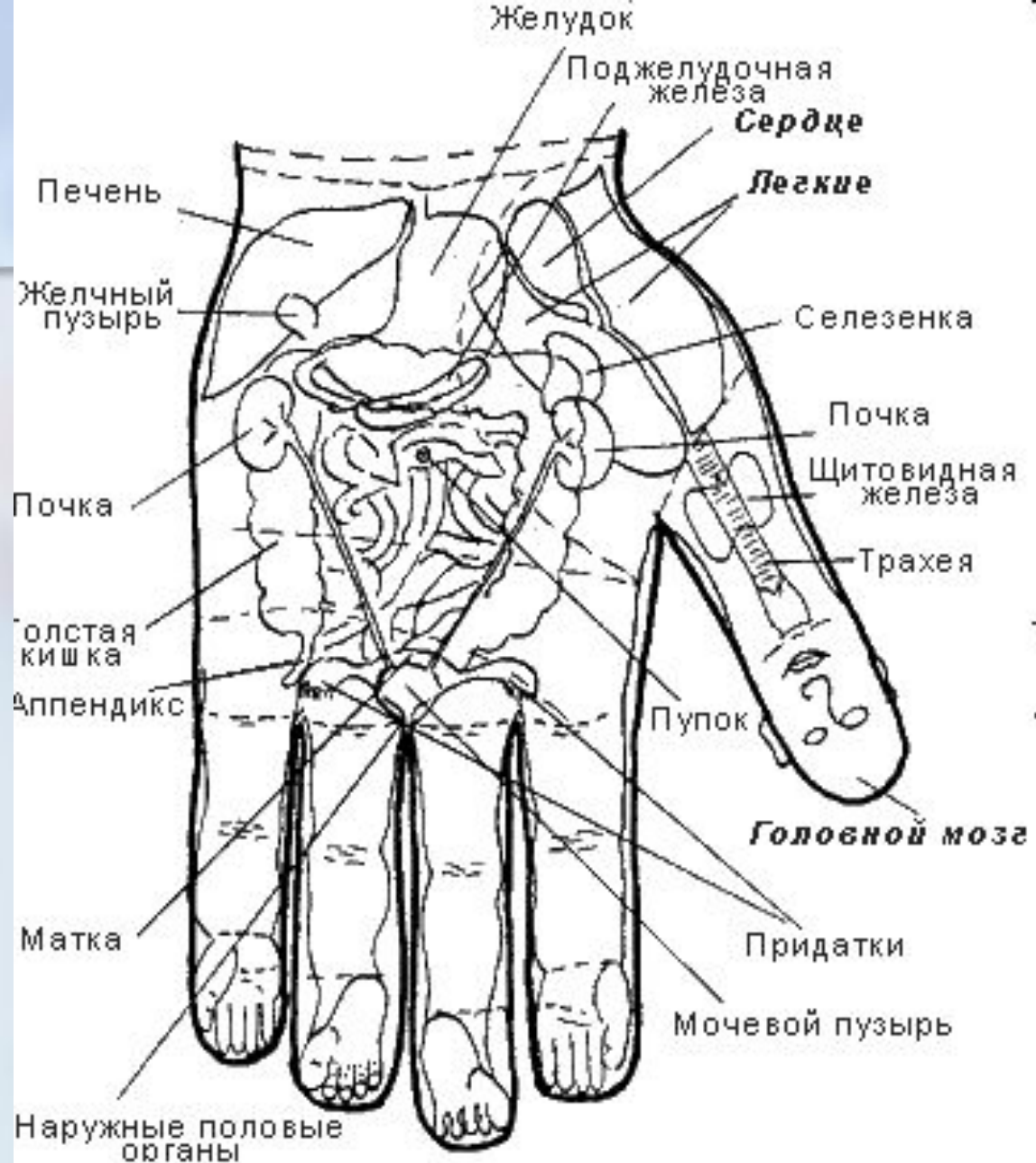
# **Здоровый образ жизни — ЭТО:**

- 1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
- 2) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- 3) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и диетическое питание.



**Знание своего  
тела - знание  
СВОИХ ПЯТИ  
пальцев**

**Каждый палец -  
это живое  
существо.**



**Рис.1 Система соответствия телу  
на кисти (ладонная поверхность)**



# На ногтевых пластинах человека отражается состояние внутренних органов.

- Продольные коричневые полосы говорят о повышенном содержании железа в организме, а также о гормональных нарушениях.
- Синеватый и фиолетовый цвет ногтей сигнализирует о неполадках в работе сердца, сердечной недостаточности.
- При заболеваниях щитовидной железы ногти бывают белесыми.
- Если ногти желтеют, то это грибковые заболевания или гепатит. Или же вы много курите и плохо моете руки.
- Белые точки или полосы могут быть связаны с нарушениями в работе пищеварительной системы.



# Гигиена тела

- это гармоничное взаимодействие, сохранение и совершенствование всех систем нашего организма.





«Чем больше созидательных сил ты тратишь, тем больше сил тебе прибудет».

- Спортивные секции и клубы для совершенствования своего тела.
- Занятия йогой, спортивной или тяжелой атлетикой.





# Гигиена полости рта

Средства гигиены:

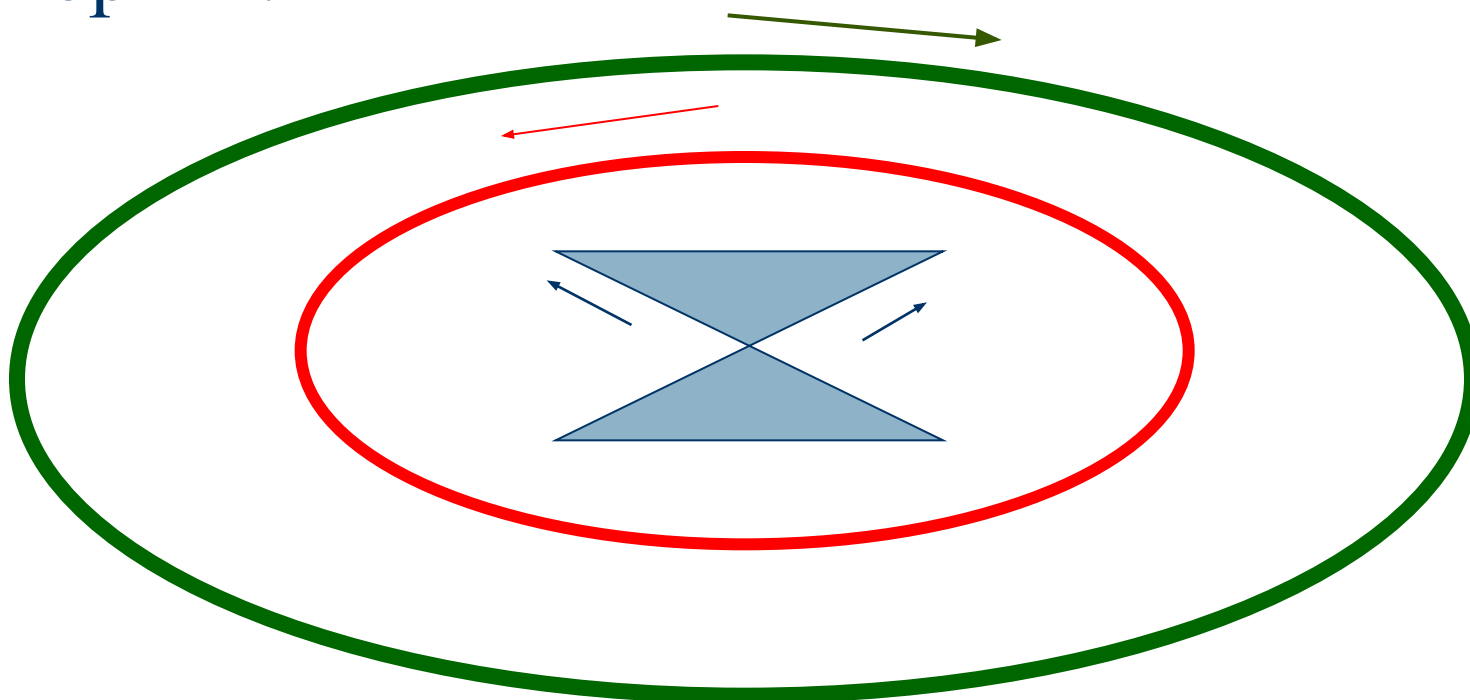
- зубные щетки;
- зубные пасты;
- жидкие средства гигиены полости рта;
- флосы;
- зубочистки;
- жевательные резинки;
- ирригаторы, ёршики;





# Гимнастика для глаз

Повторить!





# Гигиена питания

изучает проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека.

## ■ Следует остерегаться желудочно-кишечных расстройств и заболеваний.

Нельзя грызть ногти, принимать пищу грязными руками, нельзя пить грязную воду, употреблять в пищу недоброкачественные и необработанные продукты.

## ■ Чтобы защитить себя от этих болезней, необходимо:

- предохранять пищу и воду от насекомых, содержать дом в чистоте;
- мыть любые фрукты;
- не хранить долго продукты перед приготовлением;
- стерилизовать кухонные предметы, лучше в кипяченой воде;
- следить за своевременным удалением отходов и отбросов.

## ■ При рвоте не следует употреблять тяжелую пищу.

Употребляйте питье маленькими порциями, через равные промежутки времени.  
Не солите пищу слишком обильно.



# диетология изучает питание больных и разрабатывает принципы

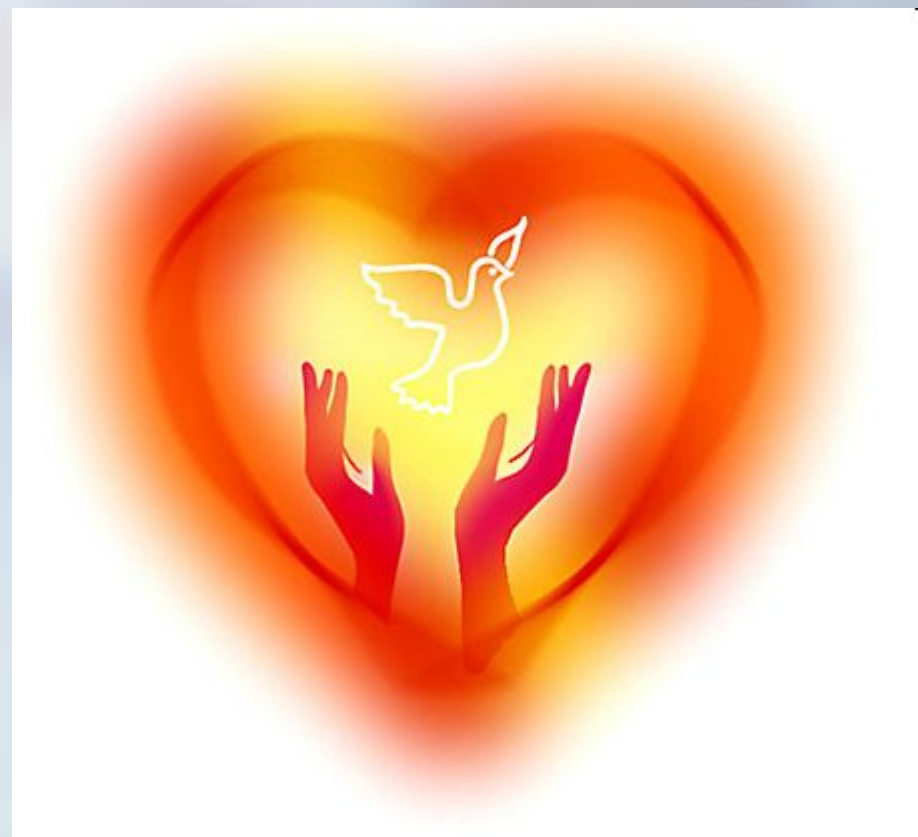
## лечебного питания

- разработка рационального питания
- санитарный контроль
- профилактика пищевых отравлений



# Пять суперблюдов, защищающих сердце

1. Шпинат
2. Брокколи
3. Молоко нежирное
4. Горбуша
5. Творог



# Пять суперблюдов, защищающих пищеварительный тракт

1. Пшеничная каша
2. Семечки подсолнечные
3. Цельнозерновой пшеничный хлеб
4. Шпинат
5. Картофель печеный





# Пять суперблюдов, защищающих иммунную систему

1. Семечки

2. Шпинат

3. Фасоль

4. Молоко

5. Свекла листовая

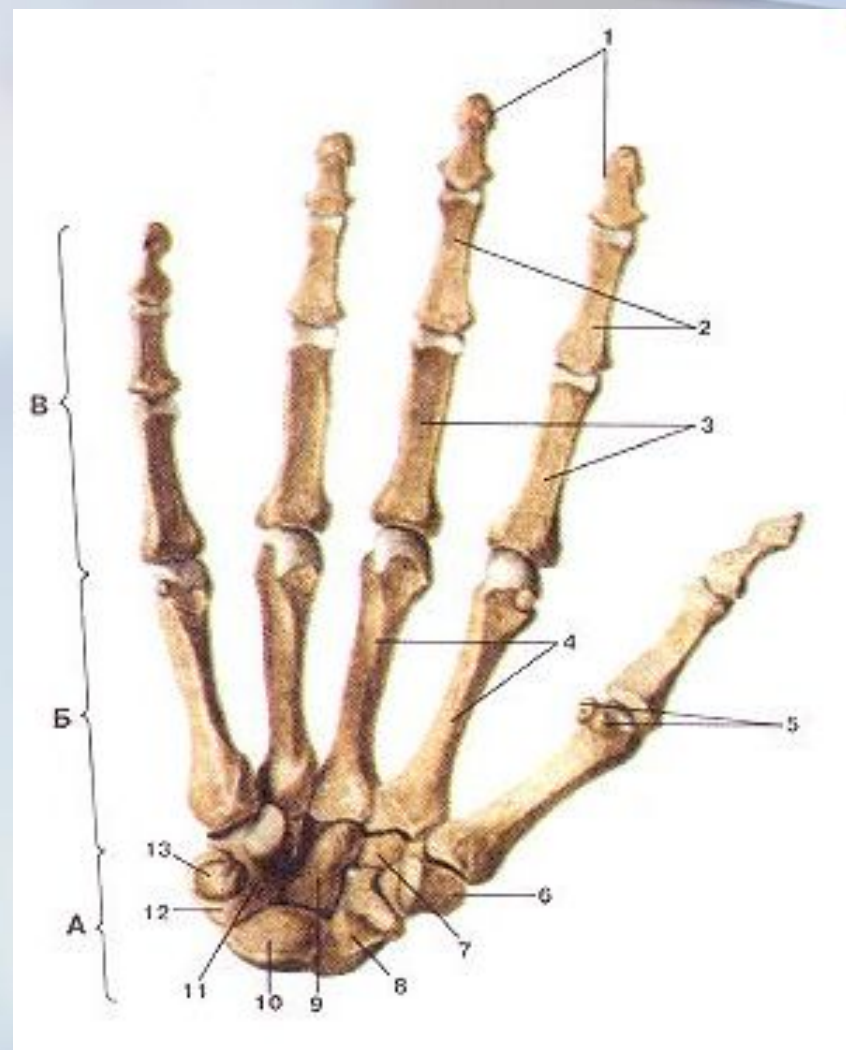






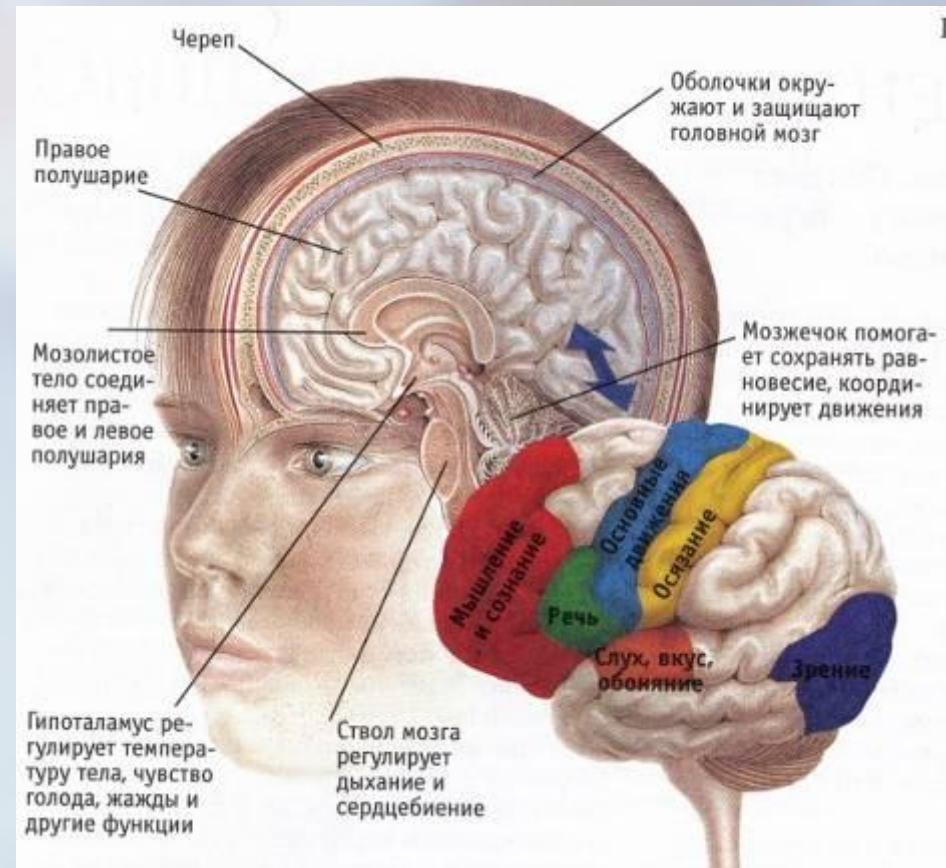
# Пять суперблюд, защищающих кости

1. Молоко
2. Творог
3. Йогурт
4. Апельсиновый сок
5. Сельдь



# Пять суперблюдов, защищающих МОЗГ

1. Шпинат
2. Тыква
3. Фасоль
4. Банан
5. Апельсиновый сок





# Гигиена труда и отдыха

- Прекрасное средство повышения работоспособности и профилактики утомления – активный отдых и физические упражнения.
- Максимальный уровень двигательной активности у школьников наблюдается в интервале 8-12 часов.





# Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

## ■ ФМ для улучшения мозгового кровообращения

И. п.— сидя на стуле, 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать.

Повторить 4-6 раз.

## ■ ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

И. п.- стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе, 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться.

Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно.

## ■ ФМ для снятия утомления с туловища

И.п.- стойка ноги врозь, 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и.п., 5-8 - то же в другую сторону.

Повторить 6-8 раз.



# Профилактика инфекционных заболеваний

- Улучшение экологической ситуации;
- Повышение иммунитета;
- Натуральные продукты питания и правильный рацион;
- Хорошее медобслуживание и вакцинация;
- Закаливание и занятия спортом;
- Отказ от вредных привычек;
- Качественные лекарства;
- Высокий уровень жизни людей;
- Снижение нагрузки на детей, стрессы;
- Приём витаминов.



распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не ПОЛЕЗНЫ распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны.

К вредным привычкам относят следующие действия:

- Курение
- Алкоголизм
- Наркомания
- Ковыряние в носу
- Грызть НОГТИ
- Грызть карандаш или ручку
- Цыкать зубом
- Сплевывать на пол
- Ковыряние в ушах
- Компьютерная зависимость
- Шопоголизм





# Вредные привычки



## УГОЛОК ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



### ОБЪЯВЛЕНИЯ

### КРУЖКИ, СЕКЦИИ

### КУРЕНИЕ

Курение является причиной заболеваний сердца, сосудов, легких, возникновения злокачественных опухолей. Кроме того, курение отрицательно влияет на будущее поколение. Дети, рожденные от курящих родителей, часто отстают в физическом и умственном развитии.

### АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти, бесконтрольные замеченные рефлексы, развитие многих форм рака и нарушенной иммунной системы.

### НАРКОТИКИ

Наркотики являются причиной заражения крови и болезни сосудов, заболеваний мозга, сердца и печени, вызывает наркотическую зависимость, приводит к полной деградации личности.

**СПИД** (Синдром Приобретенной Иммунной Дефицита) При СПИДе иммунная система подавляется и теряет способность сопротивляться различным инфекциям. В результате - организм человека становится беззащитным перед инфекционными и оппортунистическими заболеваниями.

### БУДЬ ЗДОРОВ!

### ИНФОРМАЦИЯ

#### КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?



### МЕРОПРИЯТИЯ

### ЭТО ИНТЕРЕСНО



**ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ  
НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!**

### МОЛНИЯ

### КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ



### ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ

Первый шаг к тому, чтобы бросить курить, - осознание того, что вред от курения превышает пользу. Длительное курение приводит к развитию рака, эмфиземе легких, хроническому бронхиту. Ухудшается память, что приводит к стрессу сердца. Сужаются сосуды. Понижается уровень холестерина. Возрастает риск развития инфаркта. Никотин приводит к образованию слизистой оболочки желудка, возникновению язвы и рака желудка. Нарушается артериальное давление. Суживаются кровеносные сосуды, снижается иммунитет.

### ЕСЛИ ТЫ БРОСИЛ КУРИТЬ

Через неделю - улучшается цвет лица, исчезает неприятный запах изо рта, от кожи. Через месяц - становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность. Через полгода - легкие становятся более рыхлыми, повышается способность удерживать дыхание на длительное время - это означает улучшение показателей здоровья.



# Притча о табаке

Очень давно, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один мудрый старец. Он невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им.

Однажды он увидел, что вокруг купцов, разложивших товар, собралась толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Средство от всех болезней!» Подошел старец и сказал: «Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится». Купцы с радостью смотрели на него. «Ты прав, о мудрый старец!» – сказали они. – Но откуда ты знаешь о чудесных свойствах «Божественного листа»?

Мудрец пояснил: «Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека.

Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости...

Отошли крестьяне от купцов и задумались...



# Питание и здоровье

- Здоровье школьников можно укрепить, не только грамотно дозируя учебные нагрузки, подключив занятия спортом, но и с помощью правильно организованного питания в школьной столовой.
- Болезни органов пищеварения в структуре общей заболеваемости детей стоят на втором месте (после заболеваний органов дыхания).
- Школьное меню должно соответствовать потребностям детского организма и по составу (баланс белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов), и по энергетической насыщенности.





# Помните!

- Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
- Берегите здоровье!
- Спасибо за внимание!