

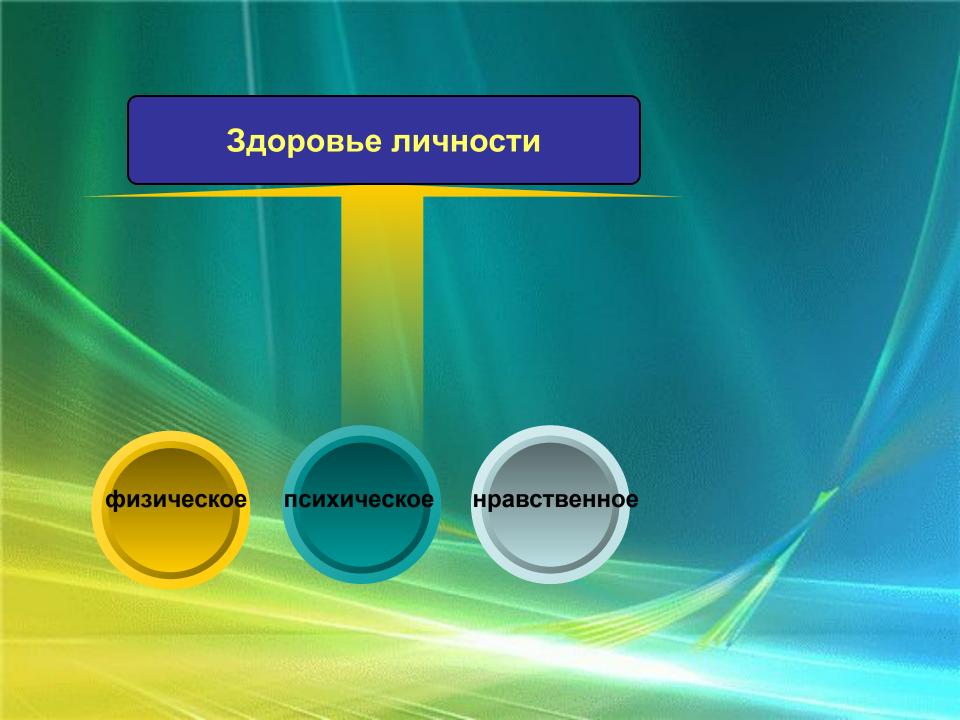
Цель: усилить мотивацию к ведению здорового образа жизни как необходимого условия самосовершенствования человека.

Задачи: формирование активной позиции в отношении здоровог образа жизни формирование ценностных ориентиров формирование навыков ведения здорового образа жизни Во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.



Показатель здоровья - продолжительность жизни

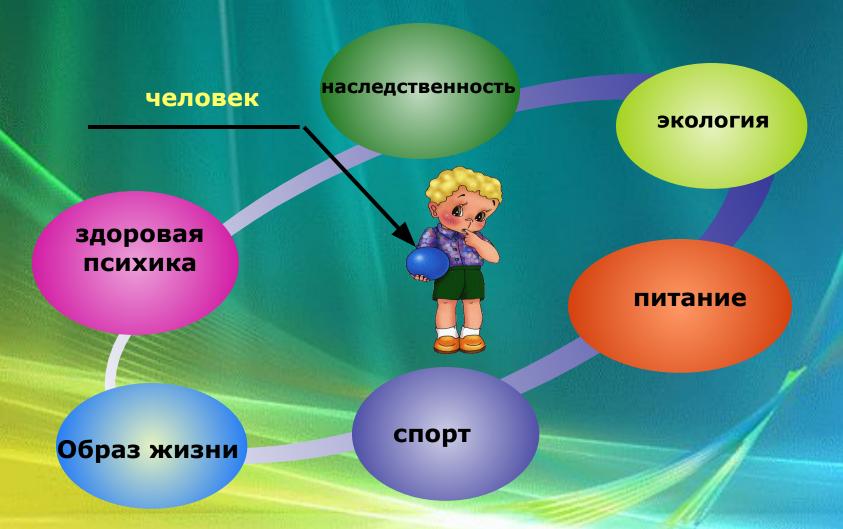
- античный мир 36 лет
- средние века 40 лет
- середине XIX века 48 лет
- конце XX века 71 год у женщин и 57 лет у мужчин (Россия)
- В нашей стране самая низкая продолжительность жизни в Европе
- Япония и Исландия 80 лет
- Чаде (Африка) 39 лет



на здоровье влияют:



Что определят здоровье?



здоровый образ жизни

- Здоровый образ жизни это комплекс действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.
- В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

Объективные факторы, влияющие на здоровый образ жизни

- возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни
- увеличение рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья
- экология





Субьективные факторы, влияющие

- питание: собласти до провека, питание: собласти до питание: собласти до
- движения: физически активная жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления психоактивных веществ, употребления алкоголя.
- эмоциональное самочувствие, умение справляться с собственными эмоциями;
- <u>интеллектуальное самочувствие</u>: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- <u>духовное самочувствие</u>: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм



Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб

6-10PEN.AZ

Интеллект школьника



НЕЛЬЗЯ!









Влияние табакокурения на организм

- Раздражения, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи бронхов, легочных альвеол
- Развитие бронхиальной астмы
- Хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит
- Курильщики чаще заболевают раком губы, языка, гортани, трахеи и легких.
- Поражение сердца и сосудов у курящих
- Нарушения нервной и сердечно-сосудистой системы.
- Образующиеся при сгорании табака никотин, анилин и различные кислоты со слюной попадают в желудок и ведут к его заболеваниям

Нарушения в организме при употребление наркотиков

Хронически й бронхит Рак легких

Хроническая сердечная недостаточнос ТЬ

Повышение нагрузки на сердце



Тяжелые повреждени я головного мозга



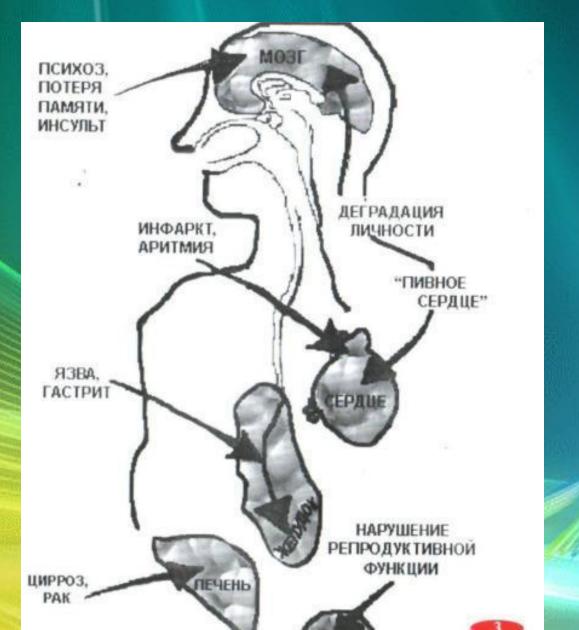
Ослабление иммунитета







Влияние алкоголя на организм



- Хорошее здоровье это образ жизни.
- Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.
- Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья.
- Хорошее здоровье это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс.
- Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом.





