

Я – УСПЕШНЫЙ  
ЧЕЛОВЕК?



# УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО...

- ХОРОШО УЧИТСЯ (8 ЧЕЛ)
- ВО ВСЁМ ВСЕГДА ВЕЗЁТ (2 ЧЕЛ)
- ДОБИВАЕТСЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ (4 ЧЕЛ)
- ЕГО ВСЕ УВАЖАЮТ
- У НЕГО ВСЁ ПОЛУЧАЕТСЯ
- С НИМ ПРИЯТНО ОБЩАТЬСЯ
- ИМЕЕТ ХОРОШУЮ РАБОТУ (3 ЧЕЛ)
- ВОСПИТАННЫЙ, АККУРАТНЫЙ
- СТРЕМИТСЯ К ЛУЧШЕМУ В ЖИЗНИ
- ТОТ, КТО ДВИГАЕТСЯ ВПЕРЁД
- ТОТ, КТО ИМЕЕТ ХОРОШУЮ СЕМЬЮ
- ТОТ, КТО ИМЕЕТ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

...ТОТ, КТО ИМЕЕТ  
хорошее здоровье



# ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ

На 80% от образа жизни

На 10% от наследственности

На 10% от медицинского обслуживания



# Какие факторы влияют на твоё здоровье?

- Организация свободного времени
- Работающий телевизор или компьютер
- Какой информацией мы пользуемся.
- Организация питания
- Вредные привычки
- ...

# ОРГАНИЗАЦИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ: сон, уроки, досуг

- Исследовано 2983 подростка (7 – 11 кл)
- **Сон:** недосыпают 1,5 часа
- Последствия: слабость, сонливость, головные боли
- **Уроки:** 2,7 часа (норма – 3-4 часа),
- причём курящие и принимающие алкоголь тратят на уроки ещё на 30-40% меньше времени
- Последствия: снижение успеваемости
- **Досуг:** общение с друзьями – 63,4%
- Просмотр телевизора – 58,9%
- Занятия спортом – 32,8%
- Посещение концертов, выставок и т.д. – 7,8%

# Последствия просмотра телевизора

- Ребёнок спит на полчаса меньше.
- 70% детей имеют привычку периодически чем-нибудь заедать просмотр телепередач,
- 20% едят перед телевизором постоянно.
- Снижение зрения и слуха
- Различные психические нарушения

# какой информацией мы пользуемся?

## Побочные эффекты жевательной резинки

### □ Механическое воздействие

1. Разрушение пломб, мостов, коронок.
2. Чрезмерное развитие жевательных мышц.
3. Инородные тела из жевательной резинки могут вызвать непроходимость трахеи, стойкие запоры или кишечную непроходимость.

### □ Компоненты жевательной резинки

1. Сорбитол - боли в животе, метеоризм, понос.
2. Масла - воспаление кожи вокруг рта.
3. Ментол (E140.E321)- аллергическая крапивница.
4. Сахар, сироп - кариес.
5. Лакрица - повышение АД

Влияние на здоровье: заболевания ЖКТ (язва желудка и т.п.)



# Организация питания

□ Из 20 учеников нашего класса

## завтрак

4 - плотно завтракают утром

11 – пьют только чай

5 – ничего не едят

## обед

0 - обедают в столовой

7 – питаются в буфете

13 – обедают только дома ( в 13.30)

# Последствия неправильной организации питания

- Повышенная утомляемость
- Сонливость
- Раздражительность
- Заболевания ЖКТ (гастриты, язвы желудка и т.д.)
- ...

# А если закурим?

## Факты о курении

- Из каждых 100 чел., умерших от рака легких, 90 курили;
- из каждых 100 чел., умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили;
- из каждых 100 умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили
- Токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля

# Последствия курения

- Курящие подростки страдают от болезней желудка, одышки;
- при физических нагрузках быстро устают.
- слабая память, что часто является причиной плохой успеваемости в школе.
- нервные, неуравновешенные,
- подвержены депрессии и асоциальным поступкам

# алкоголизм

- формирование хронического алкоголизма у подростков происходит за 2-3 года
- выпивающие школьники имеют нарушения развития мозга, высокое АД и проблемы ожирения.
- **При употреблении алкоголя происходит разрушение печени, почек, клеток головного мозга, нарушение сердечной деятельности, нервной системы и т.д.**

# ВЫВОДЫ

