

Здоровый образ жизни...

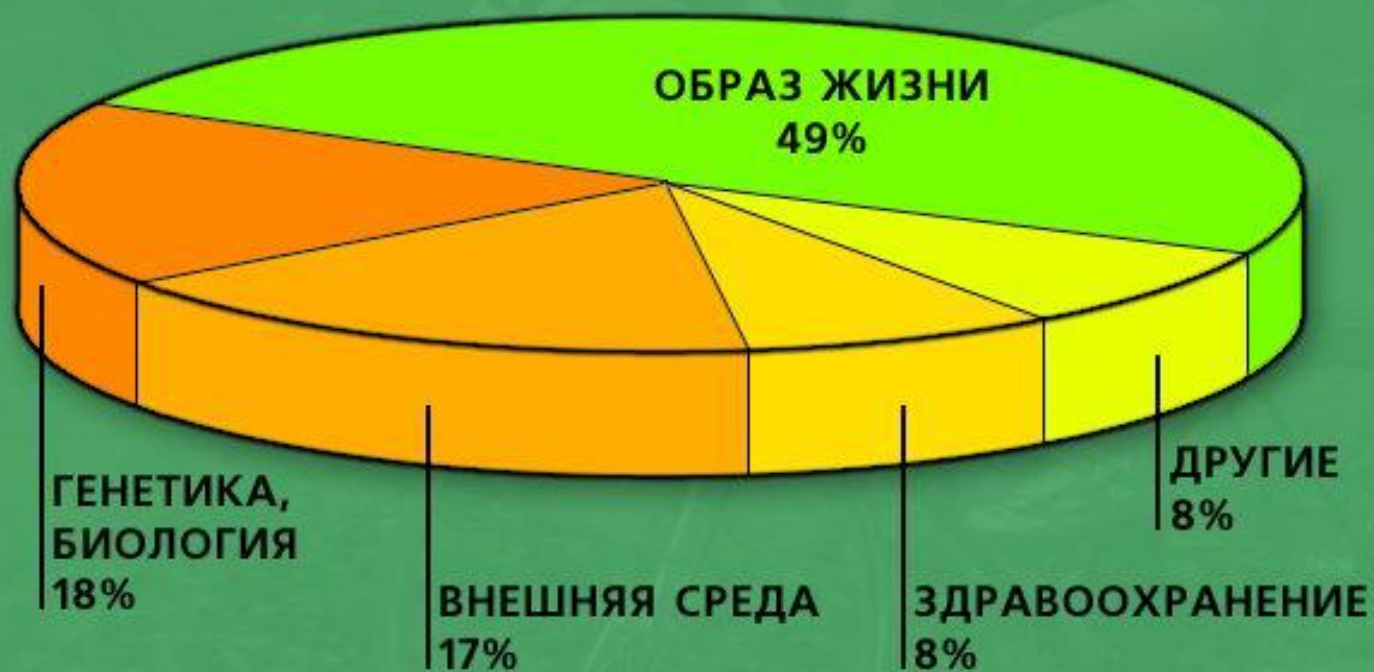


Что это такое?

Авторы: учитель физкультуры МОУ
СОШ с. Ст. Степановка Герасин Р.Н.
учитель информатики МОУ СОШ с.
Ст.Степановка Лоскутов В.В.



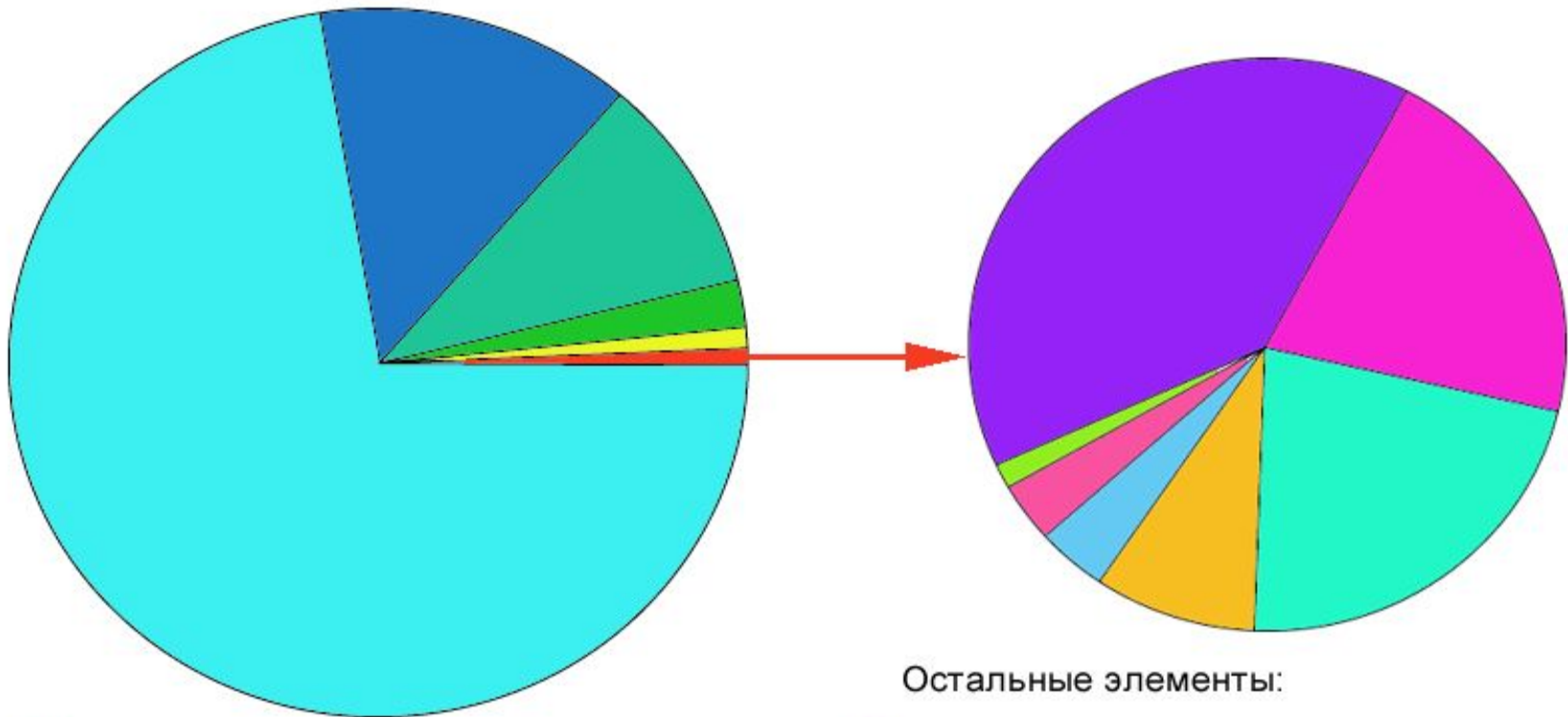
ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Состав нашего организма



Химические элементы в нашем организме



- Кислород
- Углерод
- Водород
- Азот
- Фосфор
- Остальные элементы

- Остальные элементы:
- Калий
 - Сера
 - Кальций
 - Хлор
 - Магний
 - Натрий
 - Железо

Макроэлементы

Микроэлементы

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ
100 г

МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА

ЖИРЫ
100 г

УГЛЕВОДЫ
400 г



ВИТАМИНЫ

ВОДА
2 л



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА



ГИГИЕНА КОЖИ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ГИГИЕНА ВОДЫ



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО



- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ

ФУНКЦИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

ФУНКЦИИ	ПОКАЗАТЕЛИ
Биологические	Размножение
Физиологические	Дыхание, питание, выделение, кровообращение
Психофизиологические	Восприятие, память, мышление
Социальные	Трудоспособность, социальная активность



Активное занятие физкультурой и спортом - залог здоровья!

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ГИПОДИНАМИЯ



Лени и неподвижности-
НЕТ!



Здоровому
образу жизни-
ДА!





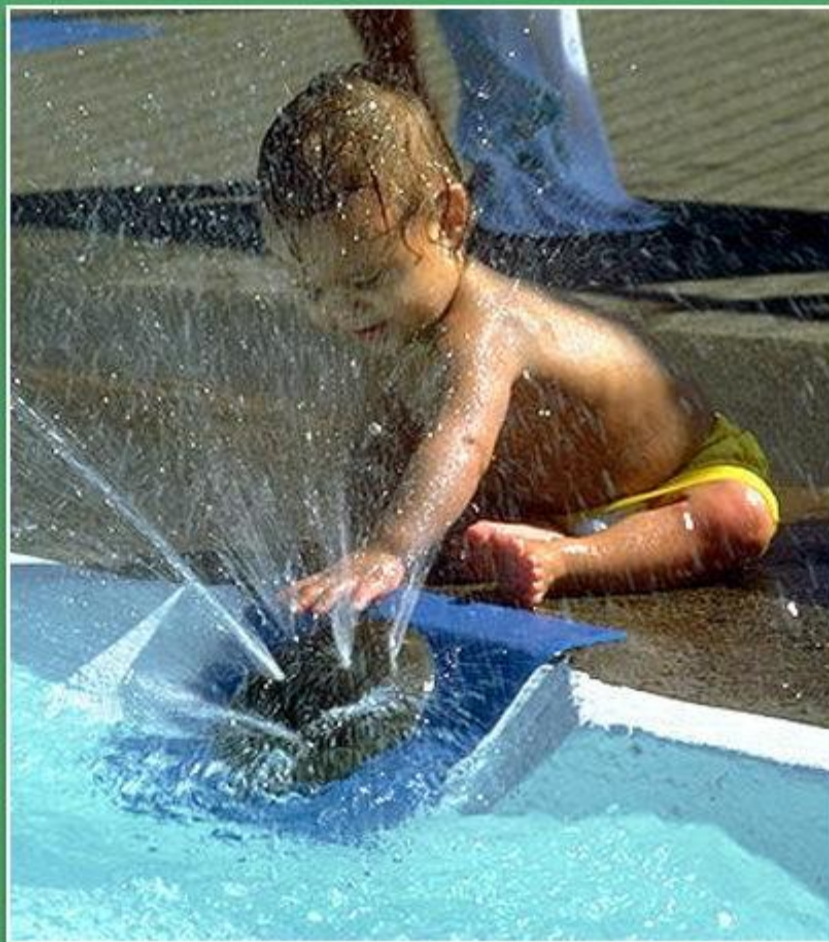
От всех болезней нам
полезней

СОЛНЦЕ,

ВОЗДУХ

и ВОДА!!!

ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Это полезные грибы.



БЕЛЫЙ



ЛИСИЧКА



СЫРОЕЖКА



ПОДБЕРЕЗОВИК



ПОДОСИНОВИК





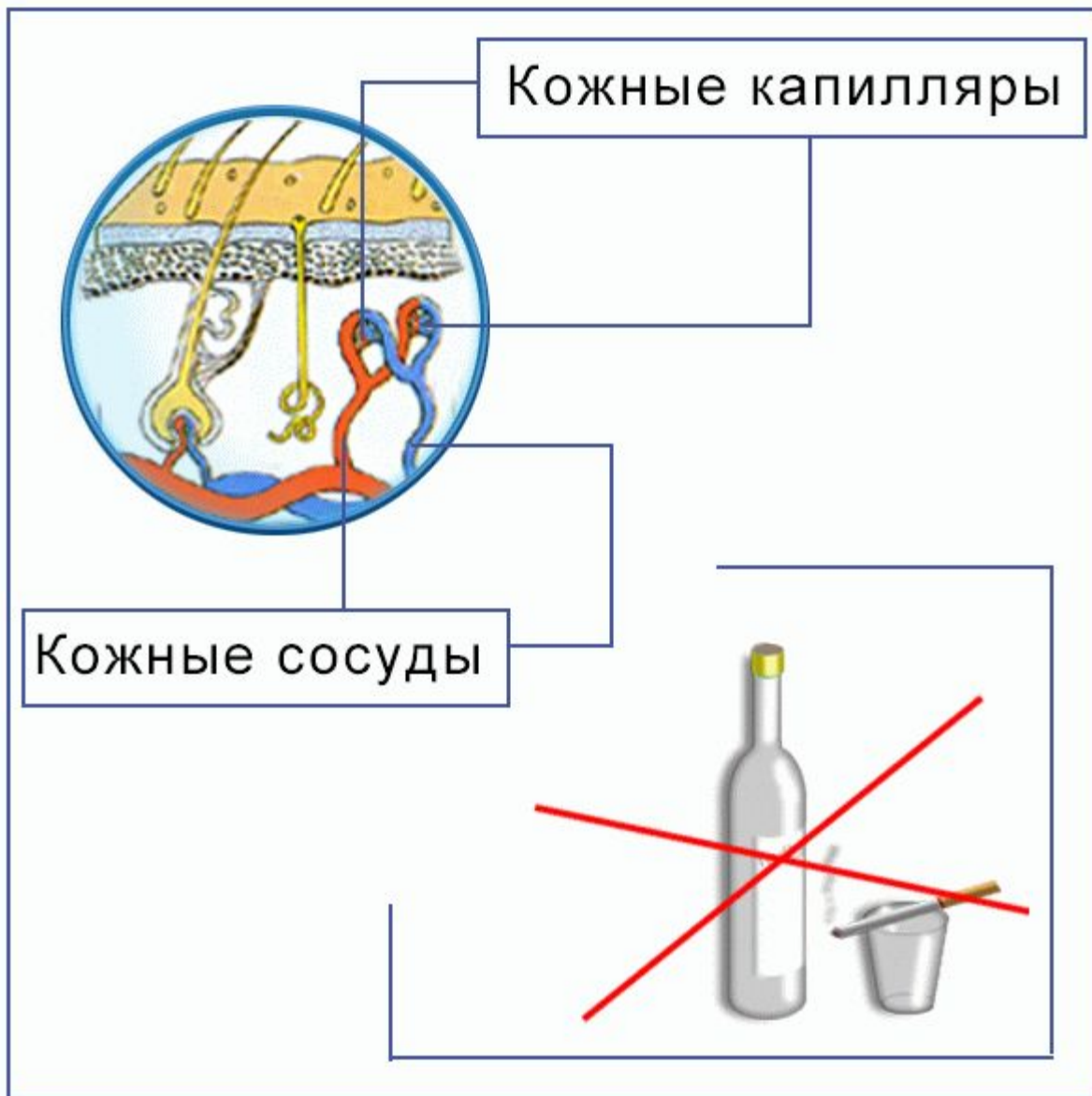
**Рекомендуемое распределение
калорийности
при 4-разовом питании**

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА





Я много
курил и
поэтому
РАНО
УМЕР!!!



Алкоголь и
никотин
пагубно
влияют на
состояние
кожи
человека,
вызывая
её
преждеврем
енное
старение

Первая помощь при передозировке (отравлении) наркотиками

ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ
сердечной деятельности

вызвать "скорую помощь"

приступить к выполнению
комплекса сердечно-
лёгочной реанимации

ПРИ СОХРАНЕНИИ
сердечной деятельности

немедленно вызвать
"скорую помощь"

напоить пострадавшего водой

вызвать рвоту

дать таблетку
активированного угля

Профилактика ВИЧ

```
graph TD; A[Профилактика ВИЧ] --> B[правильное половое поведение, ограничение числа половых партнеров]; A --> C[в медицинских учреждениях: неукоснительное выполнение правил использования и стерилизации шприцев, игл и других инструментов, а также использование шприцев и систем для переливания крови одноразового пользования];
```

правильное половое поведение, ограничение числа половых партнеров

в медицинских учреждениях: неукоснительное выполнение правил использования и стерилизации шприцев, игл и других инструментов, а также использование шприцев и систем для переливания крови одноразового пользования

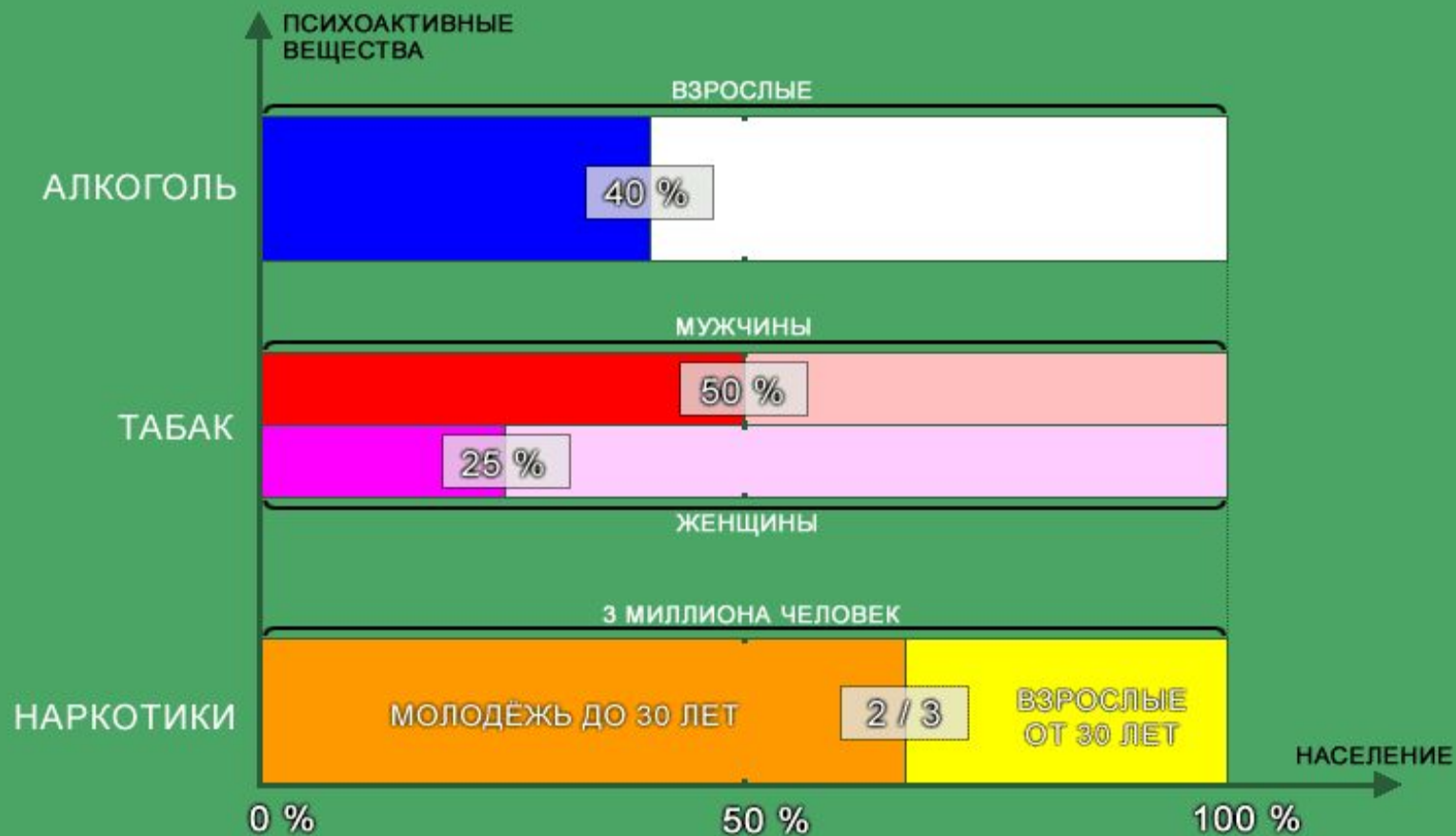
Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом

СТАТИСТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ

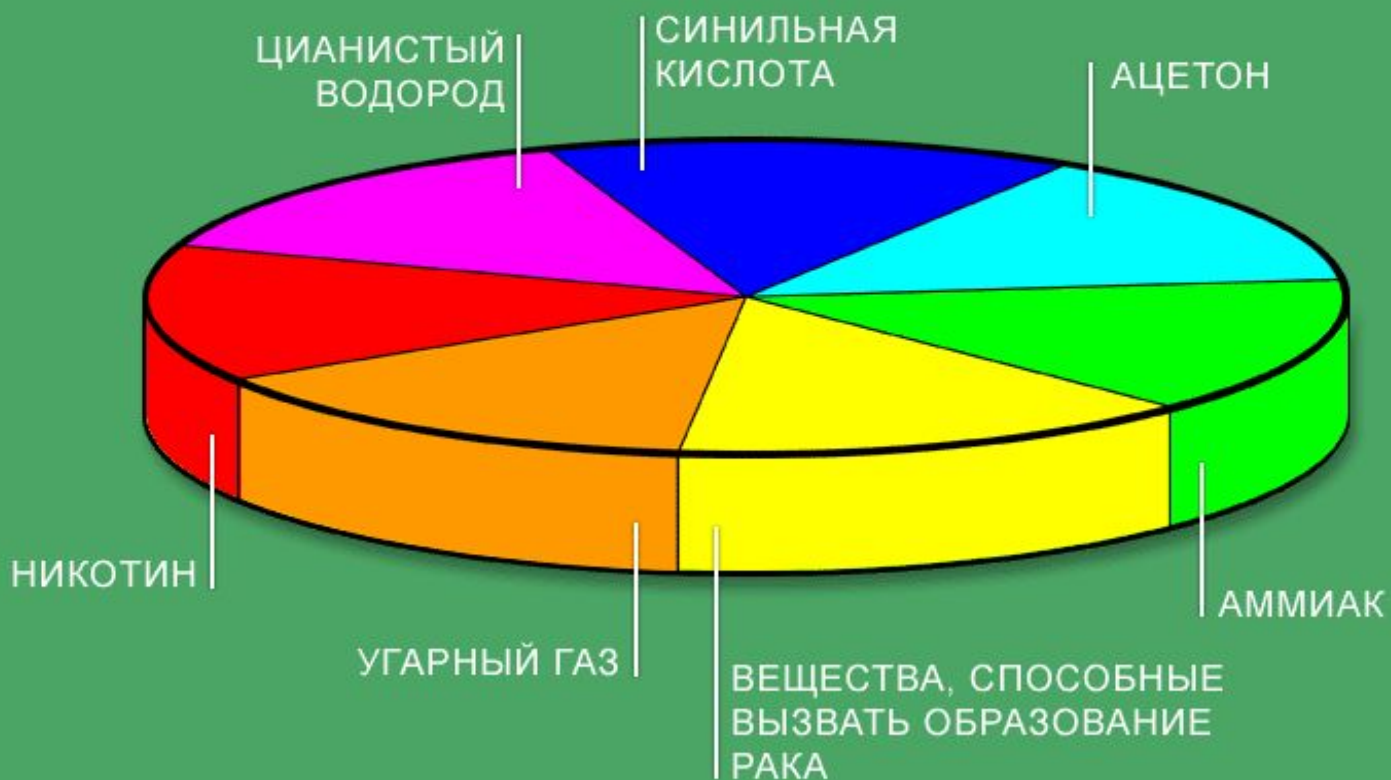


Ботулинический
токсин

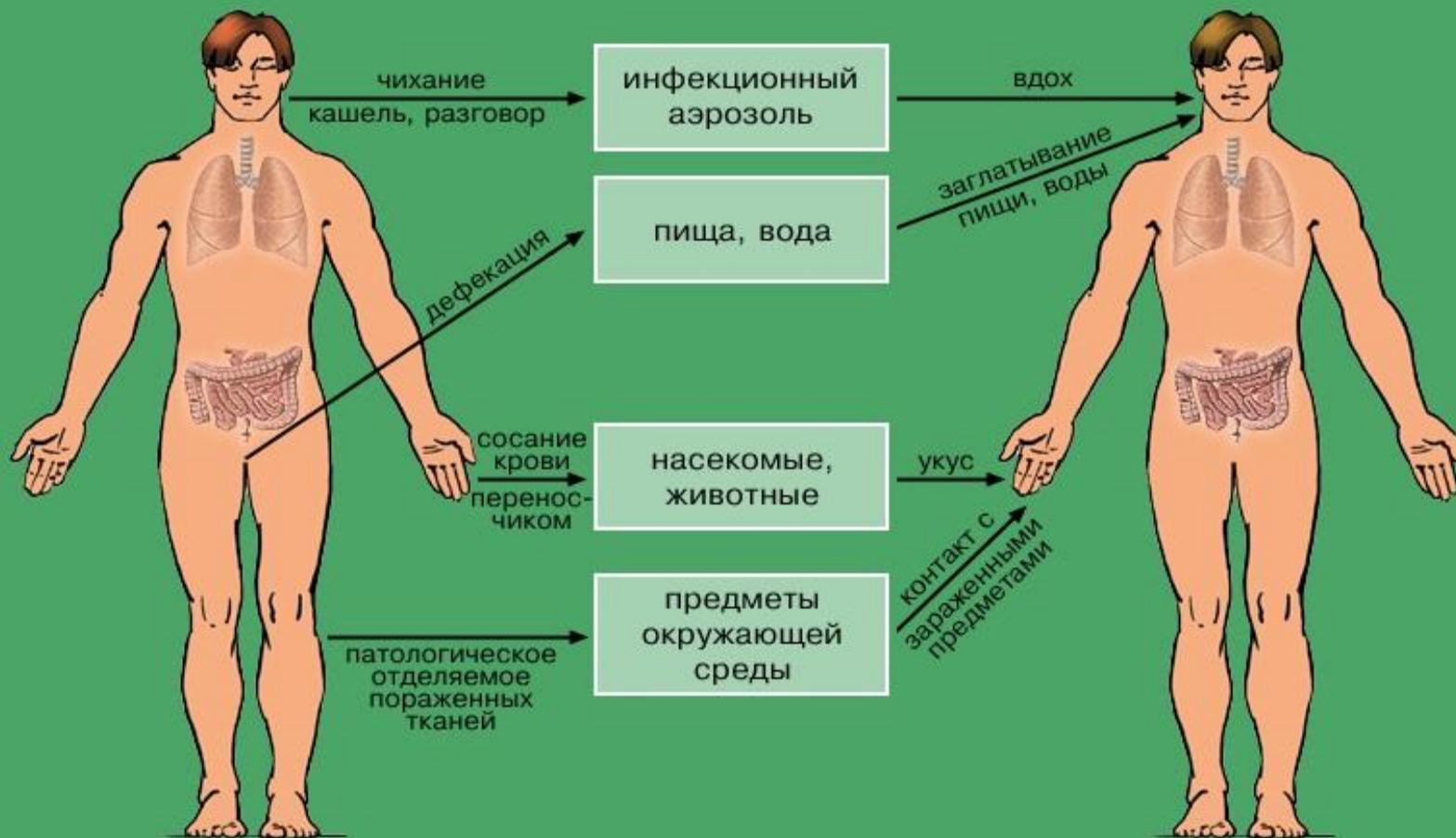


Правильно ХРАНИТЕ
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ.
Обращайте внимание на
дату изготовления и срок
хранения

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ



Источник инфекции

Заражающийся организм

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Повышенная температура

Озноб

Головная боль

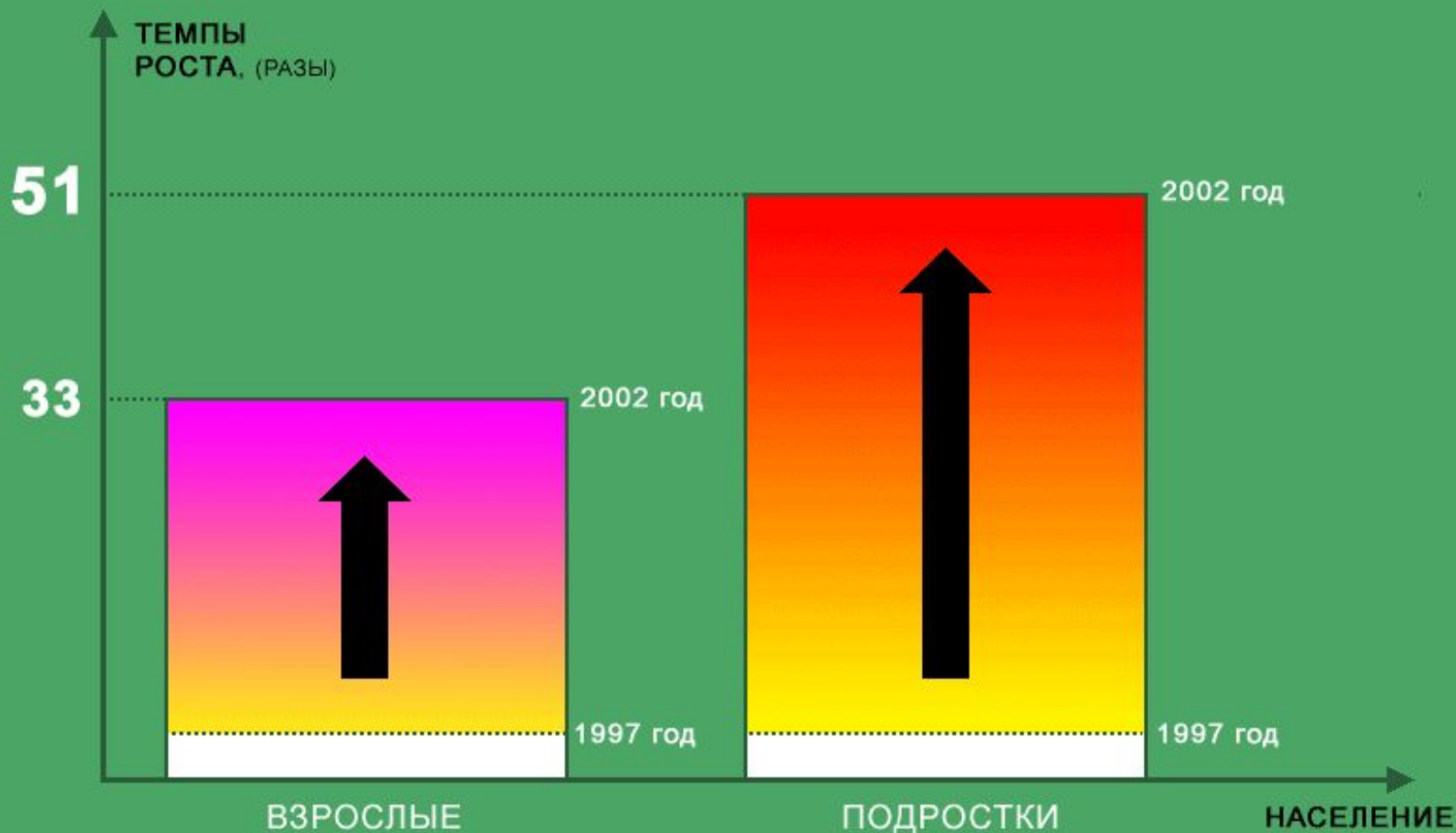


Кашель

Понос

Сыпь

ДИНАМИКА РОСТА ВЕНЕРИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (1997-2002)





БЛЕДНАЯ
ПОГАНКА



САТАНИНСКИЙ
ГРИБ



МУХОМОР



А это
вредные
грибы...



Аннотация

Данная презентация может быть использована на уроках физкультуры и ОБЖ как во время учебной, так и внеурочной деятельности. Кроме того много интересного найдут здесь и учителя природоведения и биологии.

Спасибо за внимание!