

МБОУ «Байглычевская ООШ»

Яльчикский район Чувашская Республика

Мы за здоровый образ жизни

8 класс

Классный руководитель:

Чермаков Федор

Антраникович

Самый лучший отдых – работа;

Самый лучший день – сегодня;

Самый большой дар – любовь;

Самое большое богатство- здоровье!

Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий.

Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



Здоровый образ жизни – путь к долголетию!

Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей **силой** и национальной идеей, способствующей развитию **сильного государства и здорового общества**. (Выступление Президента РФ на заседании Госсовета - 30.01.2002)

Каждый молодой человек должен осознать, что **здоровый образ жизни - это успех, его личный успех**. (Послание Президента РФ Федеральному Собранию - 25.04.2005)

Что для здоровья хорошо? Что для здоровья плохо?

Наркотики

Алкоголь

Курение

Кофеин



Физкультура

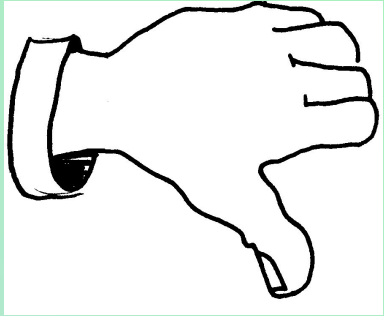
Сон

Закаливание

**Правильное
питание**

Витамины

Наркомания. Наркотические вещества, их действие на человека

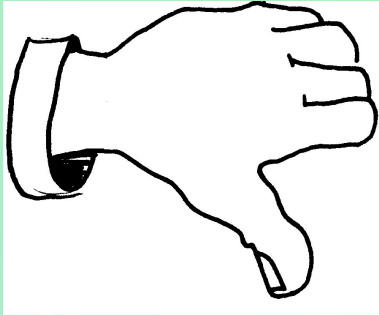


Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время в развитых странах мира приняла катастрофические размеры.

**Число наркоманов на земном шаре –
1 000 000 000 человек.**



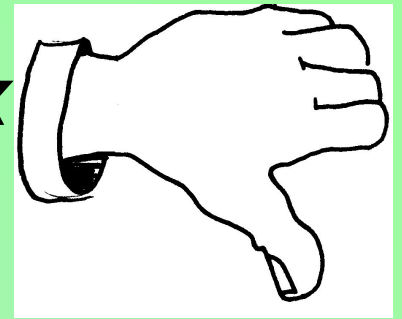
Алкоголь и его отрицательное действие на организм.



Алкоголь активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм.

Курение – одна из вреднейших привычек.



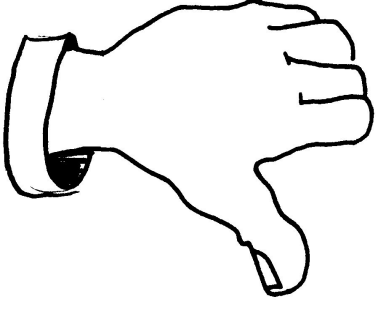
Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.

Никотин влияет на деятельность нервной системы.

Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.





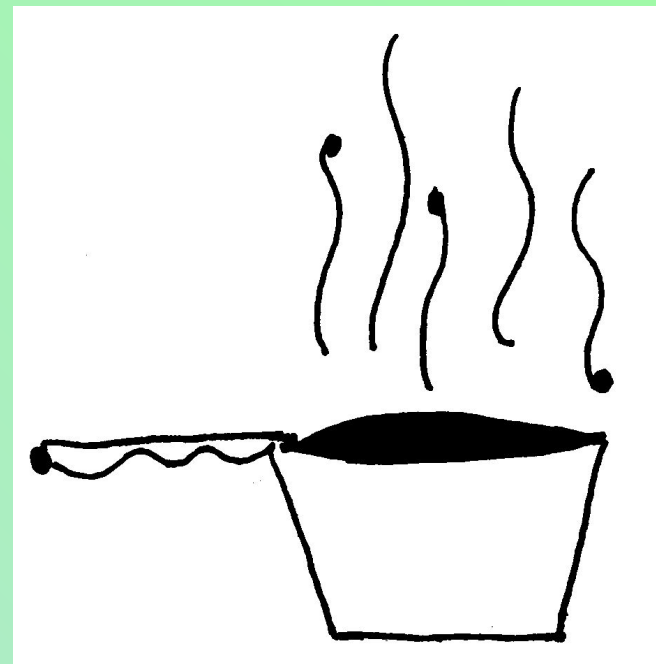
Как кофеин влияет на здоровье и продолжительность жизни?

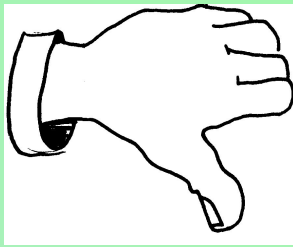
Кофеин относится к психостимуляторам. Они повышают настроение, способность к восприятию внешних раздражений.

Особенно выражено у него прямое возбуждающее влияние на кору головного мозга. После его приема появляется бодрость, временно уменьшается сонливость и утомление.

В малых дозах у кофеина преобладает стимулирующее действие, в больших – угнетающее.

При длительном применении кофеина развивается привыкание и возможно возникновение психической зависимости.

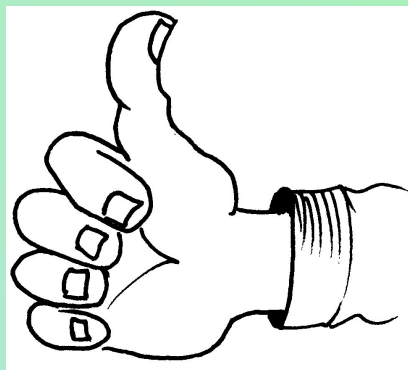




- Все вышеперечисленные негативные факторы так или иначе сказываются на вашем здоровье.
- Поэтому вы обязаны соблюдать те рамки дозволенного, которые были определены специалистами в этой области.

Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

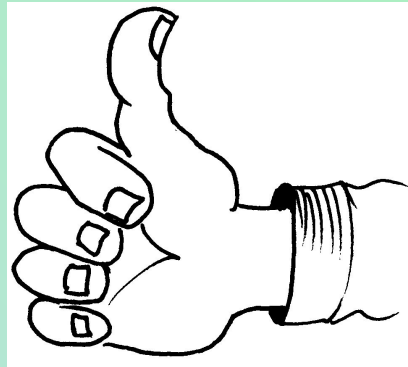
Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для *здорового образа жизни*. Они поддерживают *здоровье*, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.



Сон. Сновидения. Гипноз.

У людей и животных сон и бодрствование ритмично сменяют друг друга. О том насколько сон необходим для жизнедеятельности организма, можно судить хотя бы по тому, что полное лишение сна люди переносят гораздо тяжелее, чем голодание, и очень скоро гибнут.

Во сне человек отдыхает и набирается новых сил.

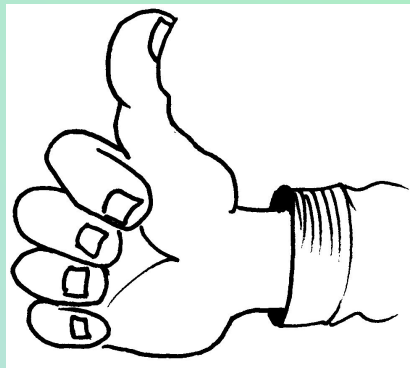


Закаляются не только моржи!

Закаливание –
приспособление организма к
холоду.

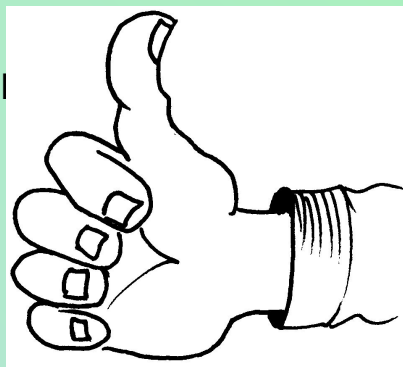
Закаливание – повышение
устойчивости организма к
неблагоприятному
воздействию низкой
температуры.

Закаляйся, если хочешь быть
здоров!



Правильное питание.

Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества. Для поддержания *здорового образа жизни* необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что **правильное питание** человека должна содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, вещества и воду.



Заповеди здоровья



1. Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.
2. Ты должен отказаться от ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.
3. Ты должен питать свое тело только переработанными живыми продуктами.
4. Ты должен восстанавливать свое тело путем разумного чередования активной физической деятельности и отдыхом.
5. Очищай свои клетки свежим воздухом, водой и солнцем.

