

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 потребуются 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**

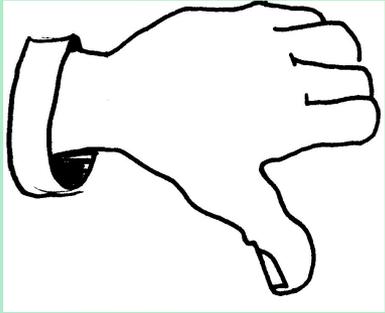
**Сон**

**Закаливание**

**Правильное  
питание**

**Витамины**

# Наркомания. Наркотические вещества, их действие на человека

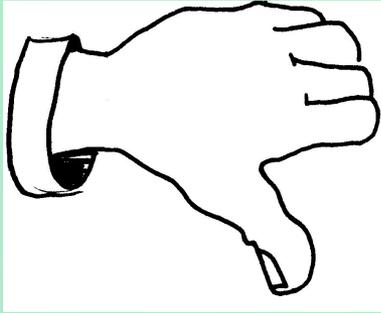


Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время в развитых странах мира приняла катастрофические размеры.

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



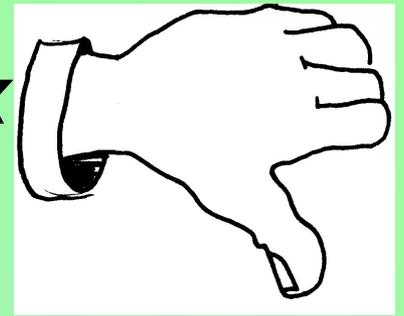
# Алкоголь и его отрицательное действие на организм.



**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.***



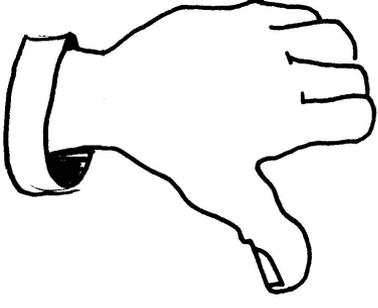
**Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.**

**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.**





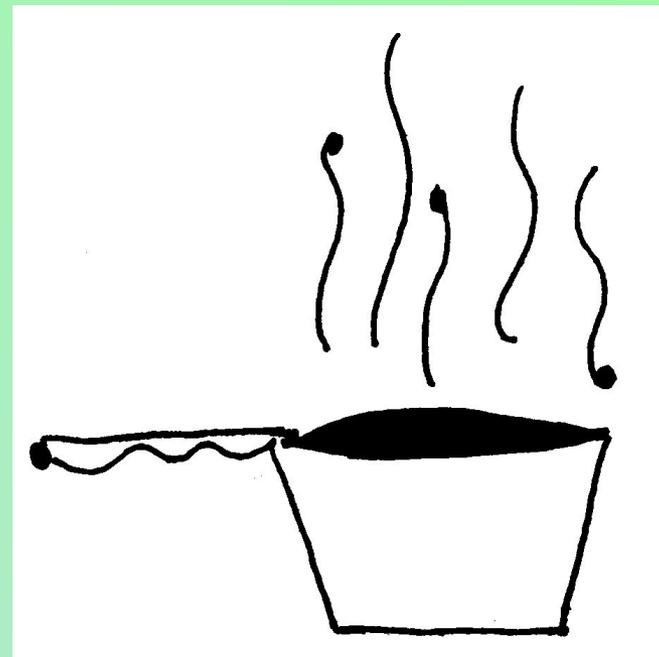
## ***Как кофеин влияет на здоровье и продолжительность жизни?***

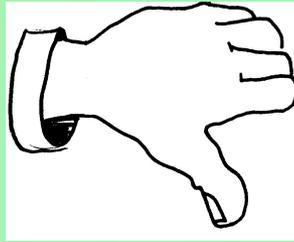
Кофеин относится к психостимуляторам. Они повышают настроение, способность к восприятию внешних раздражений.

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.

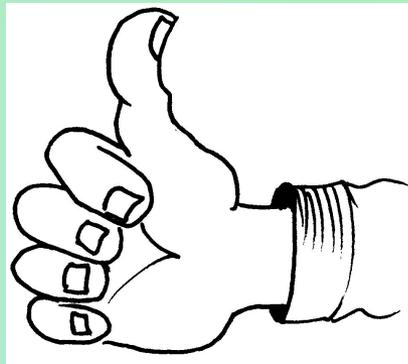




- Все вышеперечисленные негативные факторы так или иначе сказываются на вашем здоровье.
- Поэтому вы обязаны соблюдать те рамки дозволенного, которые были определены специалистами в этой области.

# Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

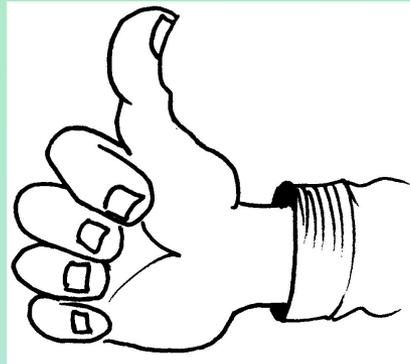
Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для *здорового образа жизни*. Они поддерживают *здоровье*, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную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

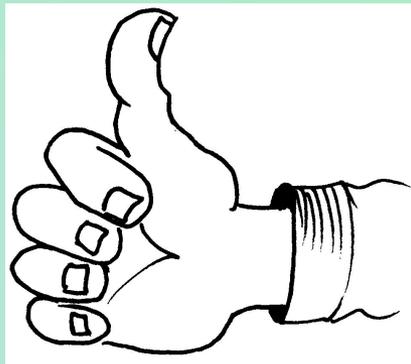


# ***Закаляются не только моржи!***

Закаливание – приспособление организма к холоду.

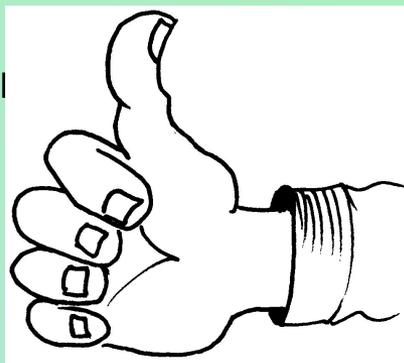
Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низкой температуры.

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.

