



# *ЗДОРОВЬЕ - БОГАТСТВО ВО ВСЕ ВРЕМЕНА*



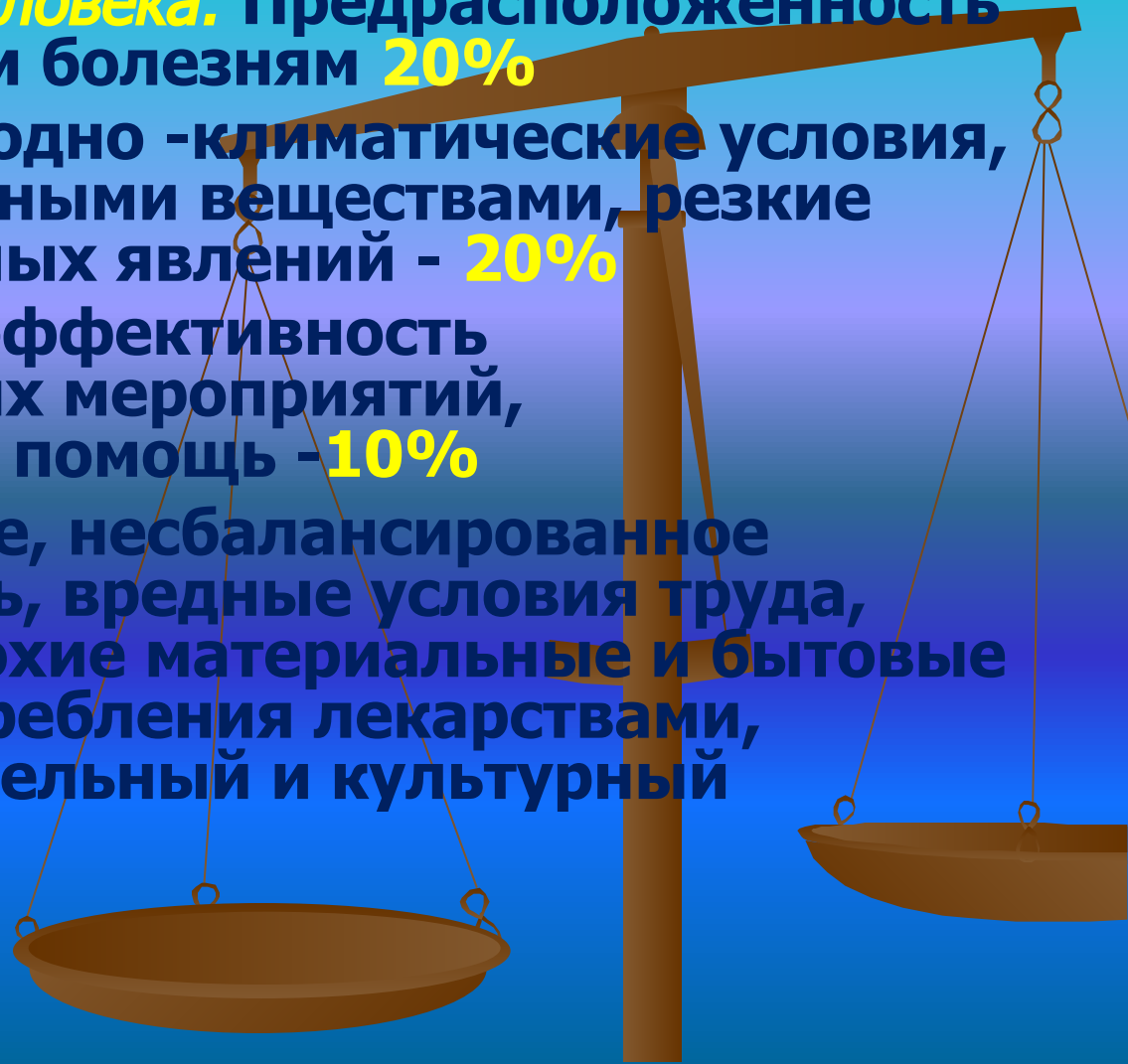
# Влияние различных факторов риска на здоровье

**Генетика, биология человека:** Предрасположенность к наследственным болезням **20%**

**Внешняя среда:** природно -климатические условия, загрязнение вредными веществами, резкие смены атмосферных явлений - **20%**

**Здравоохранение:** неэффективность профилактических мероприятий, несвоевременная помощь - **10%**

**Образ жизни:** курение, несбалансированное питание, алкоголь, вредные условия труда, гиподинамия, плохие материальные и бытовые условия, злоупотребления лекарствами, низкий образовательный и культурный уровень - **50%**



# ДЕВИЗ УРОКА

«ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК  
– САМОЕ  
ДРАГОЦЕННОЕ  
ПРОИЗВЕДЕНИЕ  
ПРИРОДЫ»

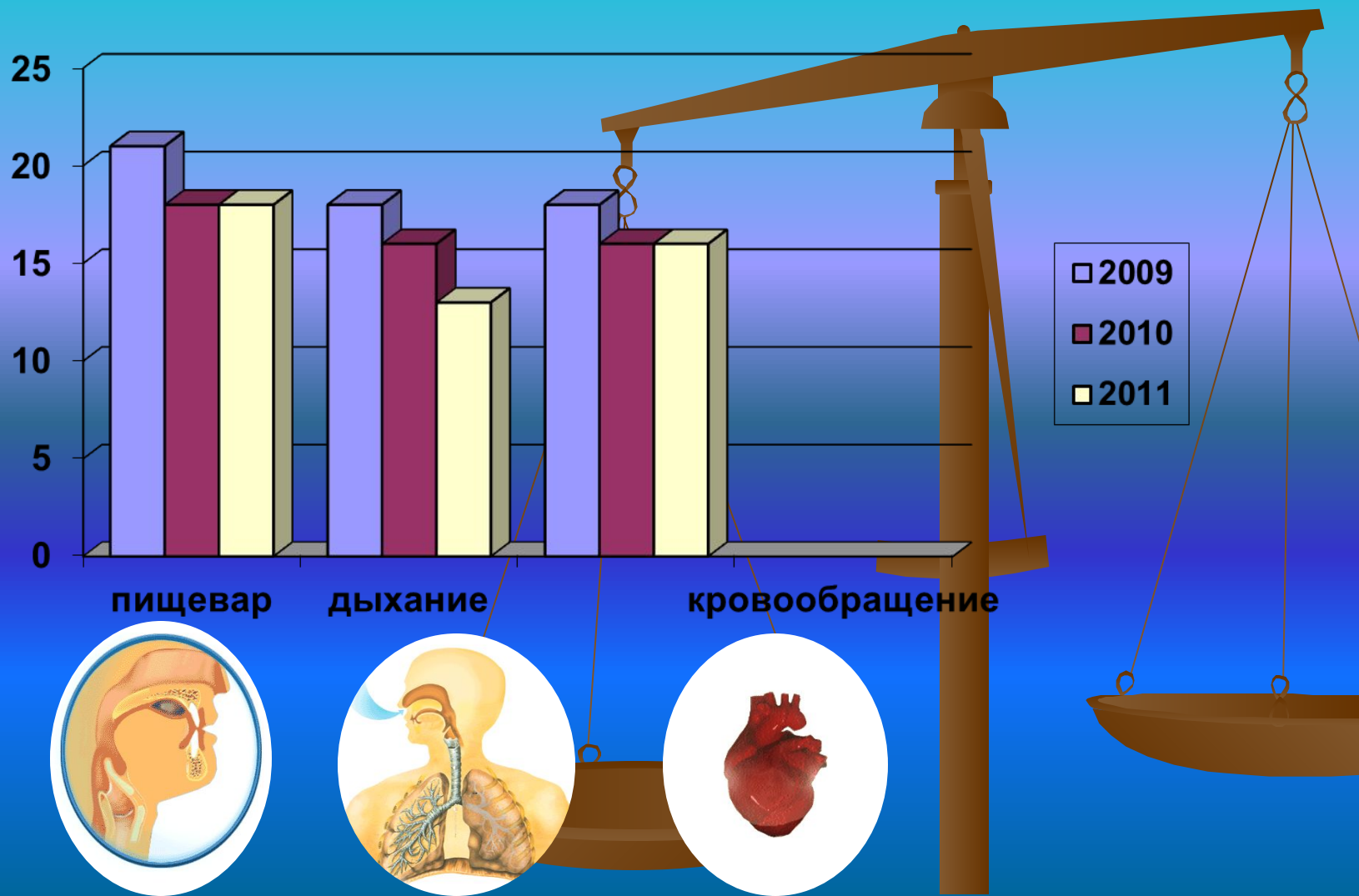


Тема урока:

«Сегодня в моде  
здоровый образ  
жизни»

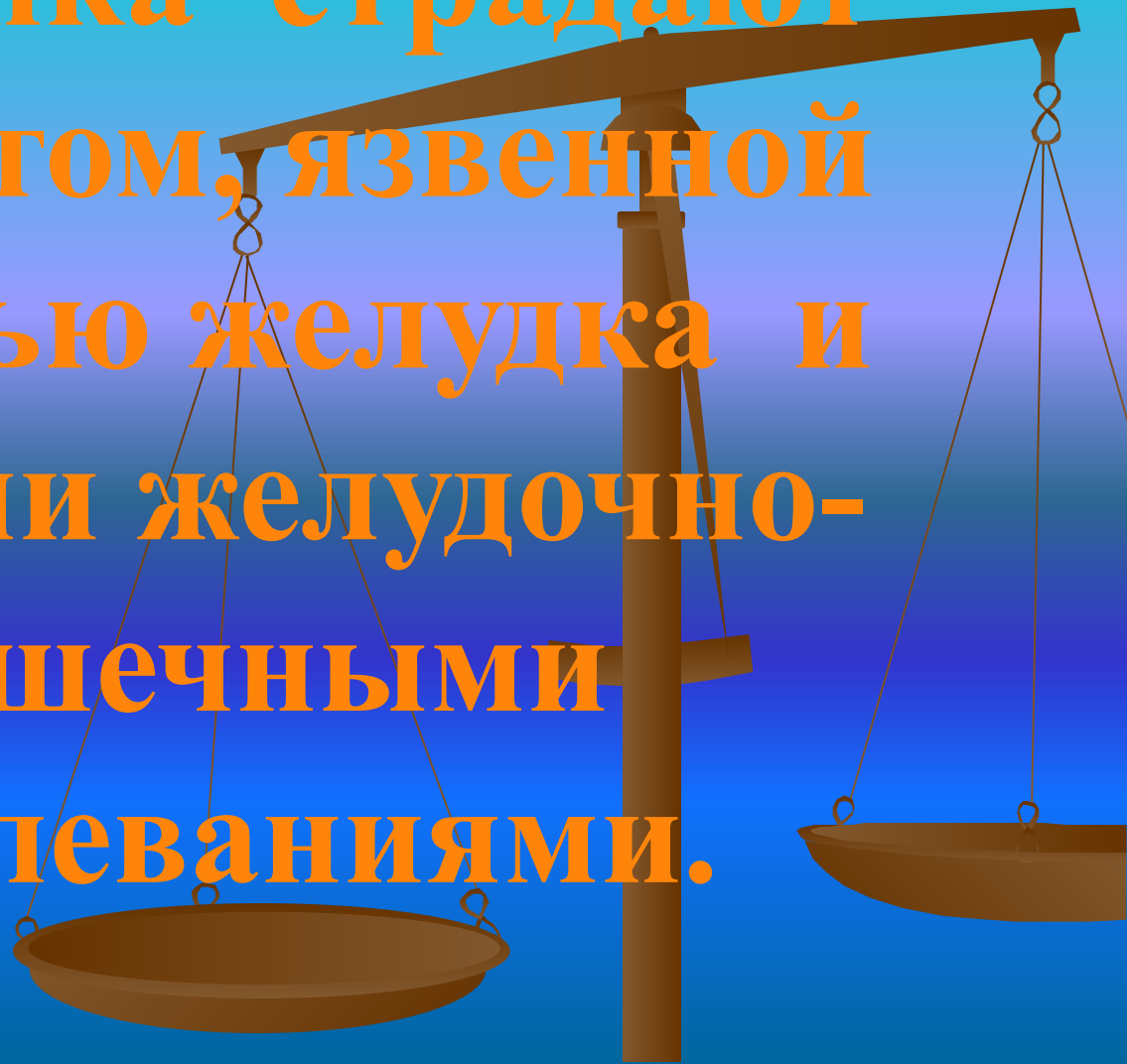


# Сводная ведомость наиболее распространенных заболеваний школьников в МОУ «СОШ № 7»



**В МОУ «СОШ №7»**

**62 ребенка страдают  
гастритом, язвенной  
болезнью желудка и  
другими желудочно-  
кишечными  
заболеваниями.**

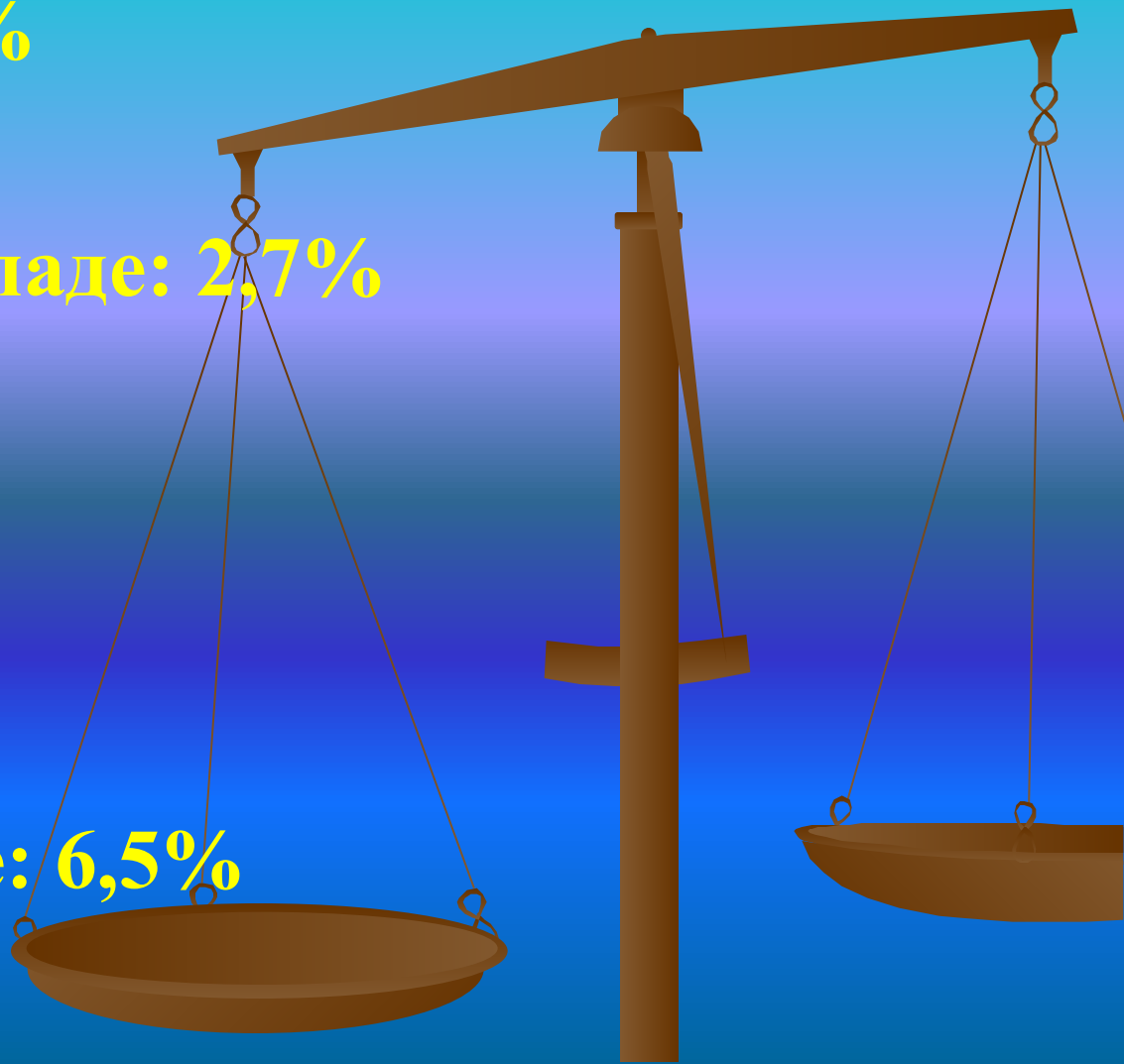


В нашей школе обучается 1033 школьника, организовано одноразовое горячее питание - второй завтрак, который составляет 20% суточной калорийности питания учащихся, есть буфет. В школьной столовой питается 580 школьников.



«Какой буфетной продукции вы отдаете предпочтение?» В данном анкетировании принимали участие 92 ученика.

- Пирожное: 8,7%
- Булочка: 23,9%
- Кольцо в шоколаде: 2,7%
- Пицца: 28,3%
- Пирожок: 8,7%
- Сок: 6,5%
- Шоколад: 1,1%
- Сосиска в тесте: 6,5%





# При приготовлении пищи не должны использовать:



Острые приправы



Консервированные  
продукты



Уксус



Майонез



Горчицу



# Критические уровни давления для детей разного возраста:

**Возраст АД (в мм рт. ст.)**

**3–5 лет 116 на 76**

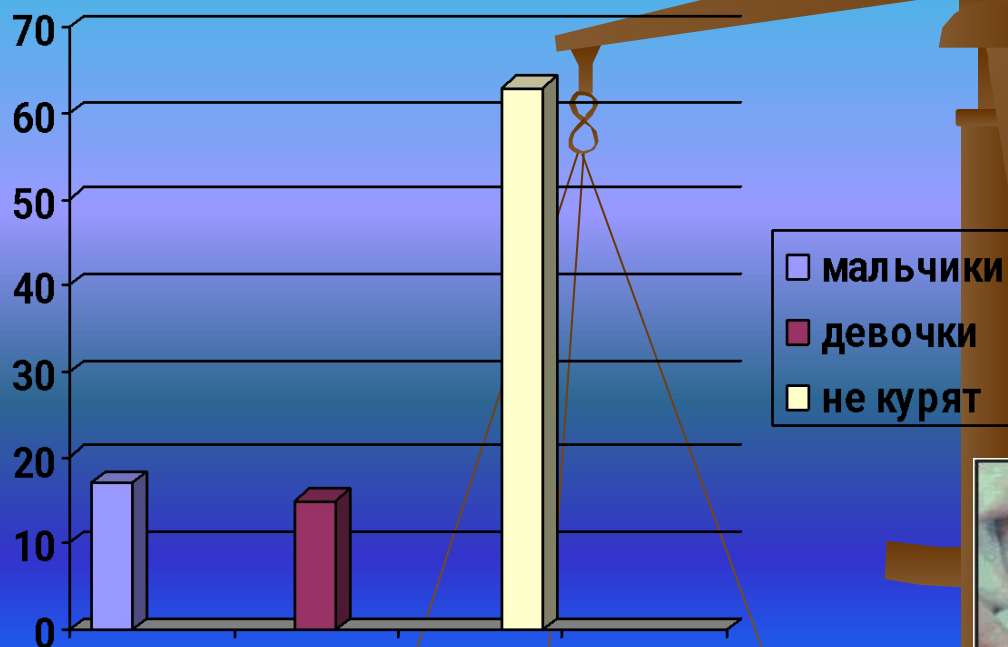
**6–9 лет 122 на 78**

**10–12 лет 126 на 82**

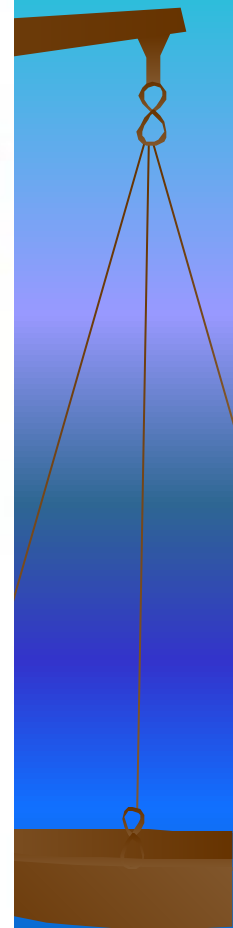
**13–15 лет 136 на 86**

**16–18 лет 142 на 92      НОРМА 120 на 80**

# Данные о курящих в МОУ»СОШ №7 (2009 – 2011 уч. год)



# Энергетические напитки



# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ !



« ДЕНЬ ГОРОДА »  
вместе с родителями и классным руководителем  
бежали по Красной Пресне.



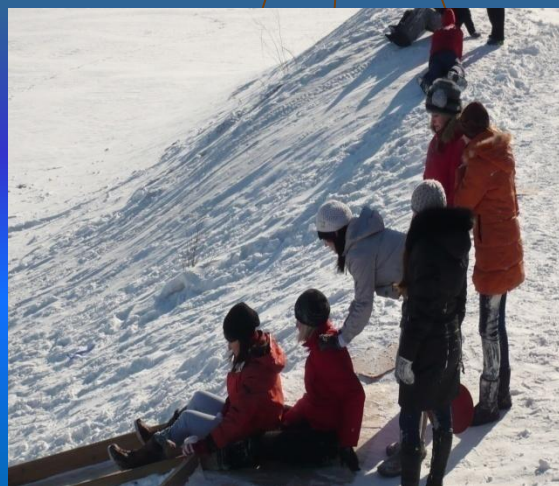
КРОСС ГОРОДА  
МАМА НАТИКА БОЛЕЕТ ЗА СЫНА



УМЕЕМ ПЛАВАТЬ САМИ И УЧИМ СВОИХ  
СЕСТРЕНОК И БРАТИШЕК, А РОДИТЕЛИ  
НАБЛЮДАЮТ

**БЕГАЕМ**

**ПЛАВАЕМ**



**ОТДЫХАЕМ**

**ВКУСНО ЕДИМ**

**Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости.**

