

Основы здорового образа жизни

Подготовил ученик 11-А класса Якунин
Дмитрий

Учитель: Тарасенко Татьяна Владимировна

Учебное заведение: ГОУЛНР ПССШ №6 им. Е.Ищенко

Здоровье

Это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



**Ы ЗА
ОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



Здоровье зависит

- ▶ 50% - от человека, от образа жизни
- ▶ 20% - от наследственных факторов
- ▶ 20% - от экологии
- ▶ 10% - от работы учреждений здравоохранения



Компоненты здоровья:

- ▶ Соматическое здоровье
- ▶ Физическое здоровье
- ▶ Психическое здоровье
- ▶ Нравственное здоровье
- ▶ Сексуальное здоровье



Здоровый образ жизни

это осознанное в своей
необходимости постоянное
выполнение гигиенических
правил укрепления и
сохранения индивидуального и
общественного здоровья.

В понятие ЗОЖ ВХОДИТ

- ▶ Оптимальный режим труда и отдыха
- ▶ Двигательная активность и закаливание
- ▶ Рациональное питание
- ▶ Отказ от вредных привычек
- ▶ Медицинская активность
- ▶ Соблюдение правил психогигиены
- ▶ Личная и общественная гигиена
- ▶ Гигиена семьи и брака
- ▶ Половое воспитание и сексуальное образование



Ученые считают, что для здоровья необходимы



- ▶ Физическая нагрузка
- ▶ Ограничение в питании
- ▶ Закаливание
- ▶ Время и умение отдыхать



Режим труда и отдыха

это чередование одного
вида работы с другим,
«переключение» с
одного вида
деятельности на другой.

Двигательная активность

это способность справляться с повседневной рутинной и высокой производительности труда. Хорошая физическая форма предполагает эффективную работу сердца, легких, мышц, кровеносных сосудов





Закаливание

это система тренировок, направленных на повышение защитных сил организма против различных вредных воздействий, то есть на сохранение и укрепление здоровья, выработку устойчивости к простуде и инфекциям, к физическим и нервным перегрузкам

Правила рационального питания

- ▶ Соблюдайте режим питания - принимайте пищу в одно и то же время через 3-4 часа.
- ▶ Употребляйте разнообразные пищевые продукты.
- ▶ Воздерживайтесь от жирной пищи.
- ▶ Остерегайтесь очень острого и соленого.
- ▶ Ограничивайте потребление сладкого.
- ▶ Овощи и фрукты - самые полезные продукты.
- ▶ Главное - не пере едайте!



СКАЖИ НЕТ



- ▶ Табакокурению
- ▶ Употреблению алкоголя
- ▶ Употреблению наркотиков

Злоупотребление алкоголем сокращает жизнь
на 15-20 лет,

Курение - на 10 лет,

Употребление наркотиков - 30- 40 лет



Курение - бомба замедленного действия



- ▶ Табачный дым состоит из 4720 различных веществ, главные из которых никотин, окись углерода, сероводород, аммиак, синильная кислота, радиоактивный полоний 210, мышьяк, деготь и др
- ▶ Курение способствует развитию хронического бронхита, инфаркта миокарда, инсульта, рака легких, преждевременных родов у женщин.

Стадии развития алкоголизма

- ▶ 1-я стадия - возникает тяга к спиртному через несколько месяцев регулярного потребления.
- ▶ 2-я стадия - формируется похмельный синдром, при котором наблюдается раздражительность, злоба, депрессия, тревога, кошмары, страхи, галлюцинации, судорожные припадки, «белая горячка»



ВЫБОР ЗА ТОБОЙ



Наркомания - болезнь

- ▶ Не правы те, кто считает, что легкие наркотики безвредны. Уже с первого употребления наркотиков может сформироваться зависимость.
- ▶ Прекращение приема наркотиков на физической стадии зависимости приводит к абстинентному синдрому, так называемой «ломке». Это часто становится причиной самоубийства.



Задачи медицинской активности

- ▶ Отношение человека к своему здоровью
- ▶ Отношение к здоровью других людей
- ▶ Четкое выполнение медицинских предписаний
- ▶ Посещение лечебно-профилактических учреждений

Признаки возникновения психосоматических заболеваний

- ▶ Нарушение сна.
- ▶ Длительная непонятная усталость.
- ▶ Нежелание двигаться, снижение мышечной силы в руках, ногах.
- ▶ Хронические боли в разных частях тела (в голове, спине, суставах, животе).
- ▶ Расстройства желудка и кишечника, перебои в работе сердца.
- ▶ Учащение ссор с домашними, раздражительность, резкая смена настроений.
- ▶ Обостренная обидчивость («все настроены против меня»), нетерпимость к критике.
- ▶ Потеря чувства времени, забывчивость, восприятие всего в мрачном свете.
- ▶ Чувство неудовлетворенности жизнью, душевная пустота.
- ▶ Нежелание и неспособность принимать решения



Личная гигиена

Комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью

Инфекции, передающиеся половым путем

Заражение возможно при любой форме сексуального контакта, может передаваться от матери к ребенку, через кровь.

Каждое заболевание имеет свою продолжительность «скрытого периода».

Чаще встречаются сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз, кандидоз, вирусные половые инфекции.

Спасибо за внимание!