

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни- вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.

ЗДОРОВЬЕ

Физическое

психическое

Возможность вести ЗОЖ зависит от:

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания : климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.



Профилактика наркомании и табакокурения

- « Курить опиум- все равно, что выпрыгивать из поезда на полном ходу» Жан Кокто.
- НАРКОТИК – от греческого «narkoo», что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным.



УЧИТЕСЬ СКАЗАТЬ « НЕТ»!

В здоровом теле – здоровый дух

- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье бережет.
Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!



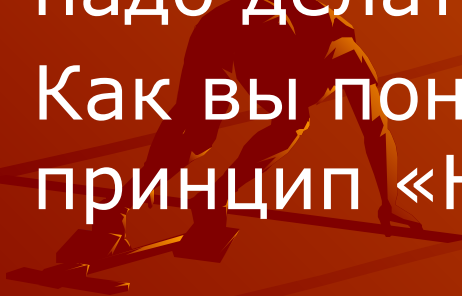
Здоровье семьи – здоровье нации

- Отношения в семье между отцом и матерью – наглядный пример для ребенка и основа духовного благополучия.
- От здоровья конкретно существующего поколения зависят здоровье и счастье последующего.



ВОПРОСЫ

- Как вы понимаете «здоровый образ жизни»
- Почему надо беречь глаза , зрение? Как это надо делать?
- Как вы понимаете принцип «Не навреди»?





Жвачка



Основным компонентом жвачки является жевательная основа (gum base), В последнем случае смолу специально обрабатывают, чтобы она становилась мягкой. Другими компонентами жвачек являются различные вещества, обладающие освежающим действием, например, ментол или экстракт мяты перечной, глюкоза или подсластители (сорбит, ксилитол, аспартам), а также консерванты.





Жевательную резинку следует жевать после еды в течение 15-20 минут, пока не потеряется вкус добавок. Лучше выбрать жвачку с сахарозаменителем. Не следует жевать на голодный желудок. Не используйте жвачку взамен зубной щетки. Помните, что употребление жвачки не избавляет от необходимости два раза в год посещать стоматолога.

- При жевании на голодный желудок жевательная резинка стимулирует выработку желудочного сока, что способствует развитию гастрита или обострению язвенной болезни, поэтому жевать надо после еды, при этом зубы будут очищаться и вырабатываться необходимый для переваривания пищи желудочный сок.
- Также считается, что регулярное употребление жевательной резинки может приводить к заболеваниям височно-нижнечелюстных суставов. Если жевать жвачку не целый день подряд, никаких проблем с суставами не будет.



***Зубную щетку
жевательная резинка не
заменит!***



- Домашнее задание.

- 1. Что такое двигательная активность?
- 2. Общие понятия о здоровье?
- 3. Составить портрет здорового человека.



Литература

1.Н.В.Косолапова.Н.А.Прокопенко.

Учебник Основы безопасности жизнедеятельности.

2.Периодические издания журналов и газет, ЗОЖ, ОБЖ.



материал для презентаций был
взят в интернете на сайтах
посвященных здоровому образу
жизни, вот их адреса:

<http://zdobr.ru>
/

<http://www.city-people.ru/>

<http://med-ok.ru/>

