

«Здоровье нации – будущее России»

Выполнила: учитель ФК ЗСОШ № 6
Н.В. Пятницкая



- Составляющие здорового образа жизни

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**



**ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ**



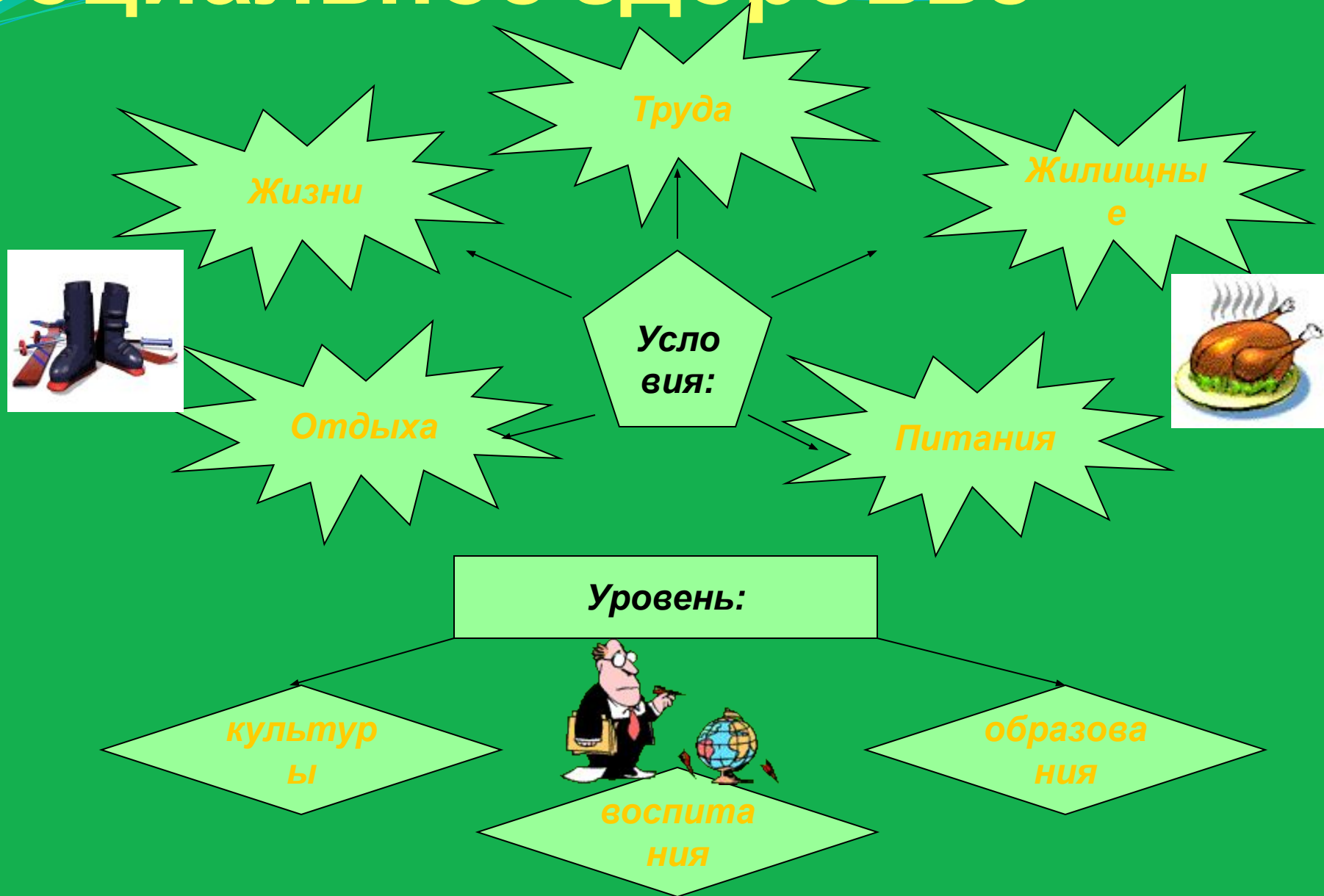
**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



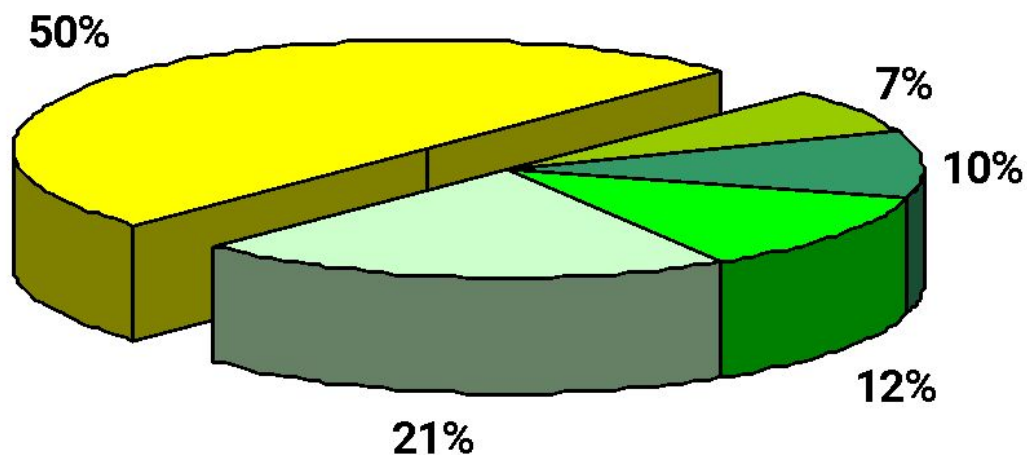
**ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА**



Социальное здоровье

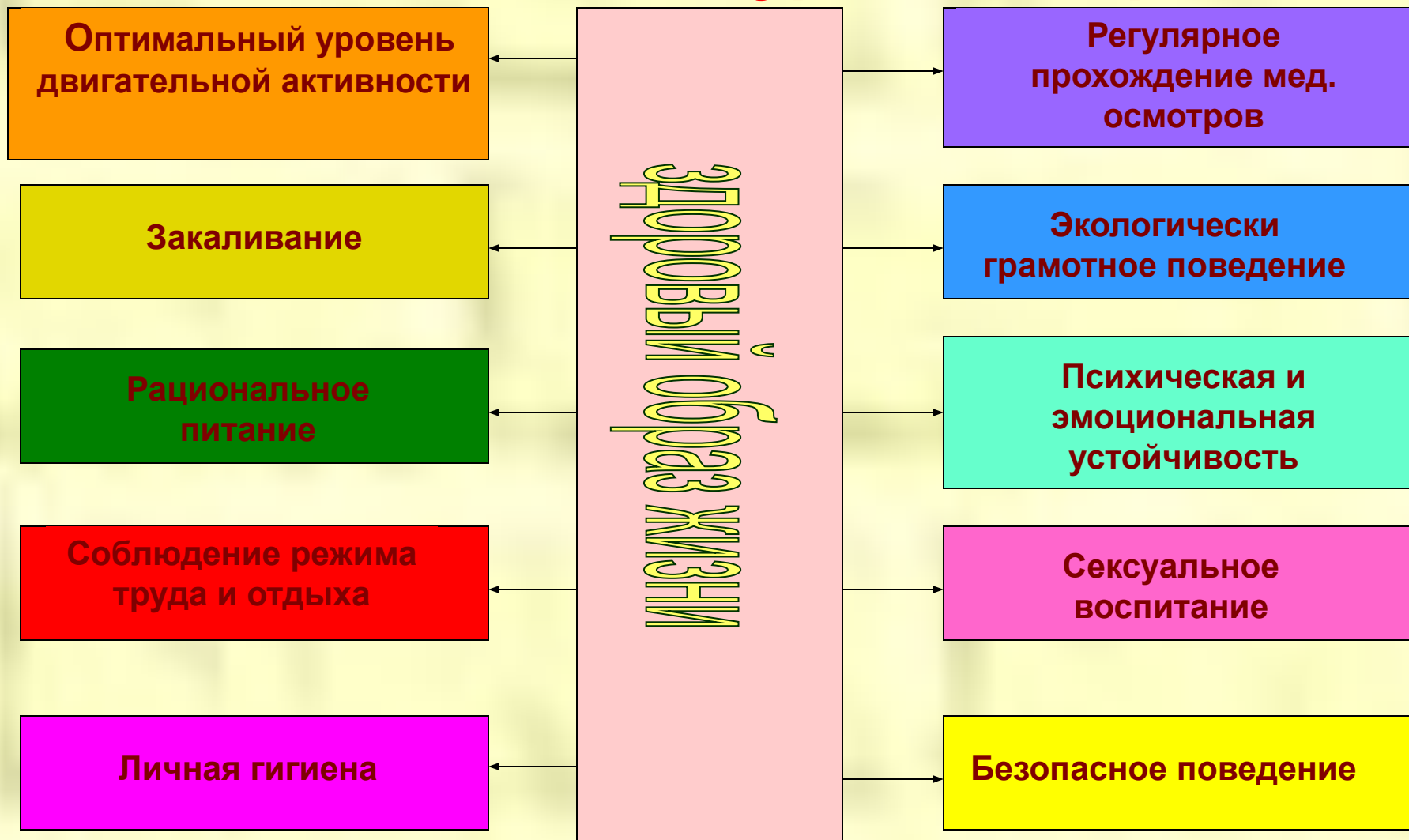


Факторы, влияющие на здоровье:



- | | |
|--|---|
|  влияние медицины |  экология |
|  наследственность |  образ жизни |
|  другие | |

Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



Современные методы оздоровления

- Совершенствование духовности
- Физическое совершенствование
- Дыхательные техники и их применение
- Питание
- Управление эмоциями
- Управление мыслями
- Биоэнергетика

Факторы риска во внешней и внутренней среде организма человека, их влияние на здоровье.

Внешняя среда

Внутренняя среда организма

Физическое воздействие

Химические

Биологические

Социальные

Психического характера

Физическое воздействие



Главным образом облучение электромагнитными излучениями естественного и искусственного происхождения, воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию, солнечный свет.



Выполняйте правила:

- Носите в жаркую погоду головной убор;
- Загорайте постепенно;
- Общее время пребывания на солнце - не более 2 ч в день;
- Не гуляйте около линий электропередач высокого напряжения;
- Работая с электроприборами выполняйте правила техники безопасности.



Химические факторы риска



Консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов.

Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с мерами безопасности, изложенными в инструкции, и строго следуйте им.



Биологические факторы риска

Внедрение безусловно-вредных (опасных) микроорганизмов в организм человека почти всегда вызывает инфекционное заболевание.

Выполняйте правила:

- Общей и личной гигиены
- Приготовления пищи;
- Гигиены одежды;
- Гигиены жилища;
- Гигиены приусадебного участка.



Социальные факторы риска



Неуверенность в завтрашнем дне,
невозможность предсказать исход событий,
явлений, ситуаций, разрушение устоев,
традиций, обычаев, взглядов.


Уменьшение вредного действия: спокойное,
поступательное, эволюционное развитие
общества и общественных отношений.



Психического характера

Связаны со специфическим аспектом жизнедеятельности человека (микроклимат в семье и школе)

Укрепляют здоровье:

-  щительность, доброта, взаимопомощь и поддержка членов семьи и одноклассников создают положительный микроклимат, хорошее настроение, потребность в работе и удовлетворенность ее результатами.



Внутренняя среда организма

Включает в себя:

- Кровь;
- Лимфу;
- Межтканевую жидкость;
- Нервную систему;
- Систему желез внутренней секреции.



Если отрицательное воздействие внешней среды достаточно сильно или продолжительно, оно нарушает нормальное состояние внутренней среды организма и ведет к развитию болезни.



Есть те, кому выгодно, чтобы ты пил
курил и кололся.

Они не думают сделать тебя
счастливей, их не интересует твоя
жизнь и смерть, **им просто нужны
твои деньги!**

Подумай!!!



**Наркодельцы
предупреждают
своих детей о
вреде
наркотиков.**

**Кто
предупредит
твоих детей?**



Не становись рабом!