

# **«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**



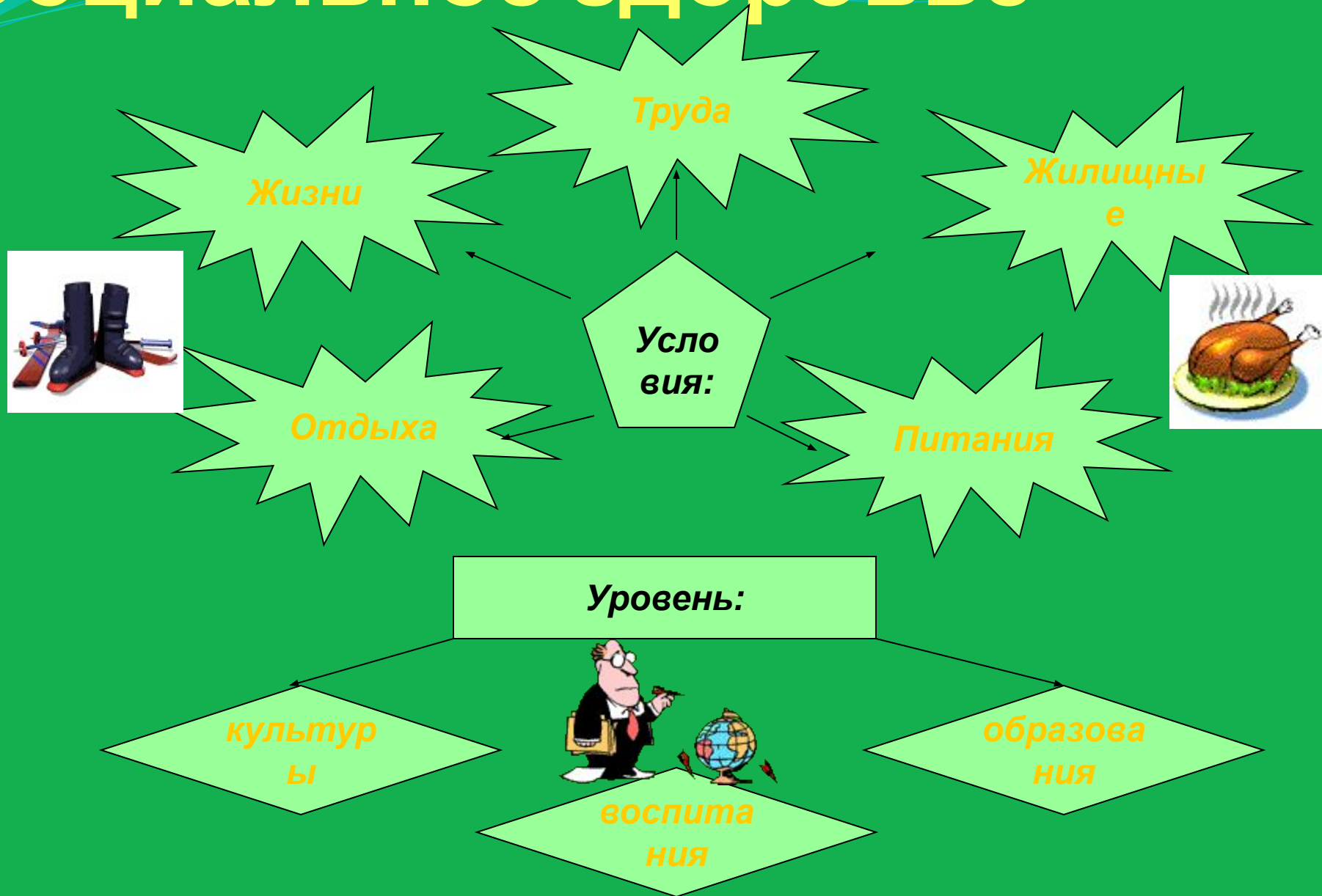
**ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



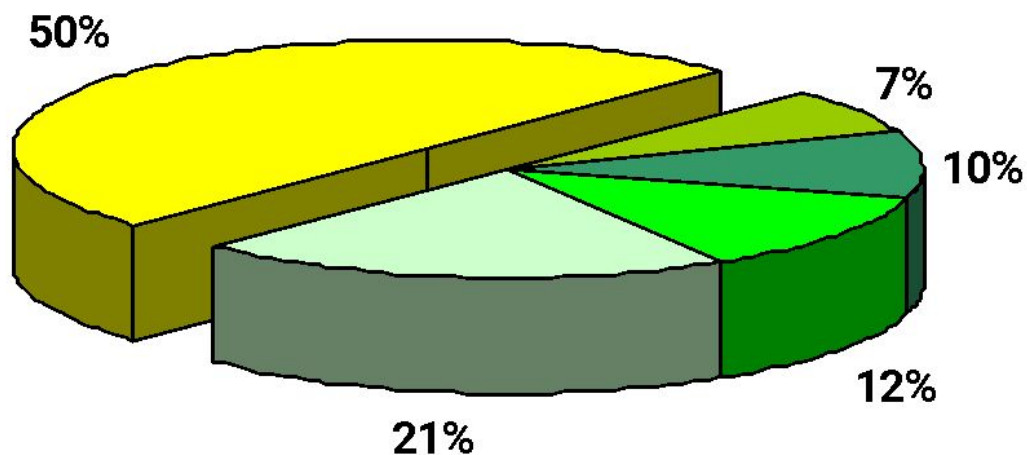
**ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА**



# Социальное здоровье

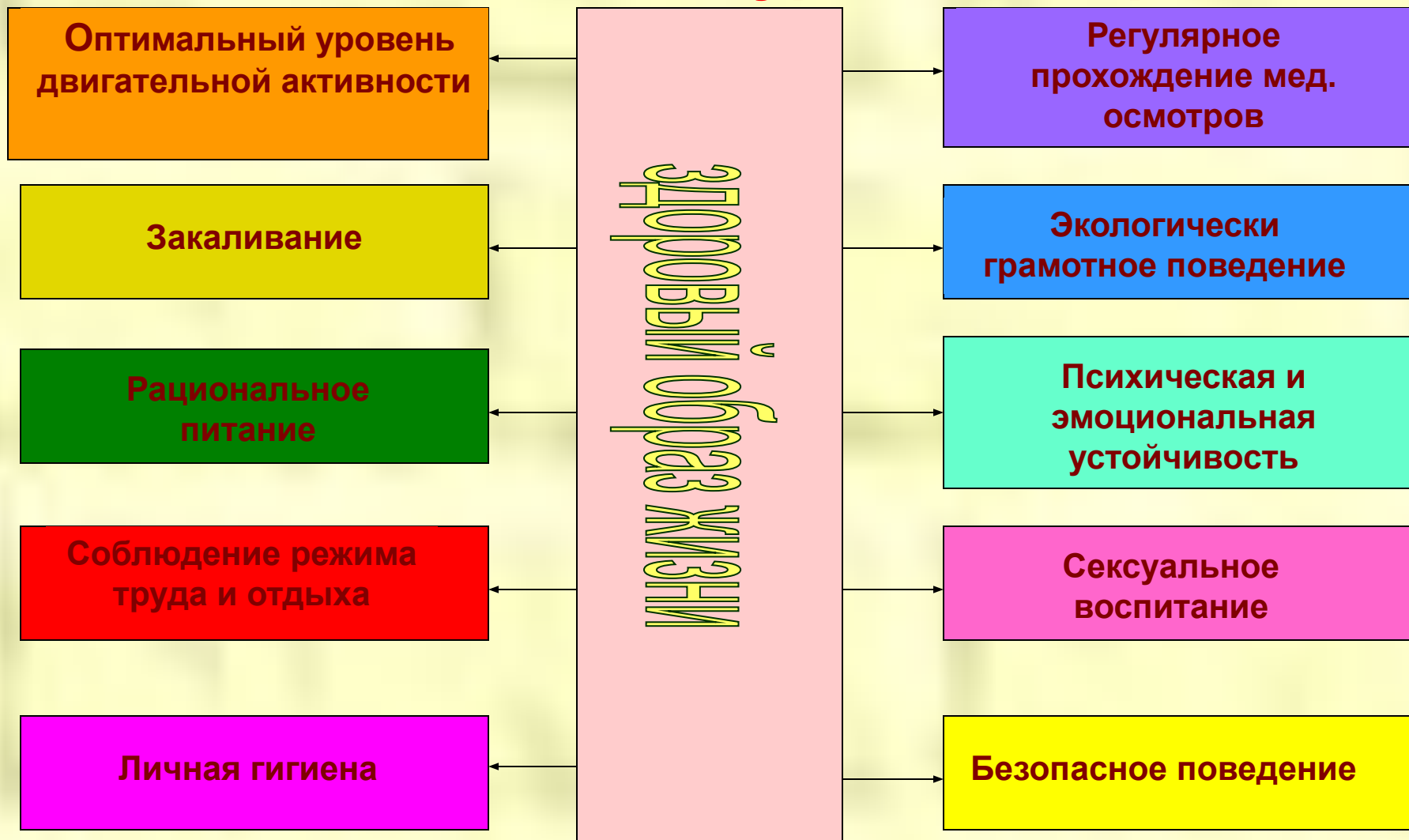


# Факторы, влияющие на здоровье:



- |  |   |
|--|---|
|  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!**