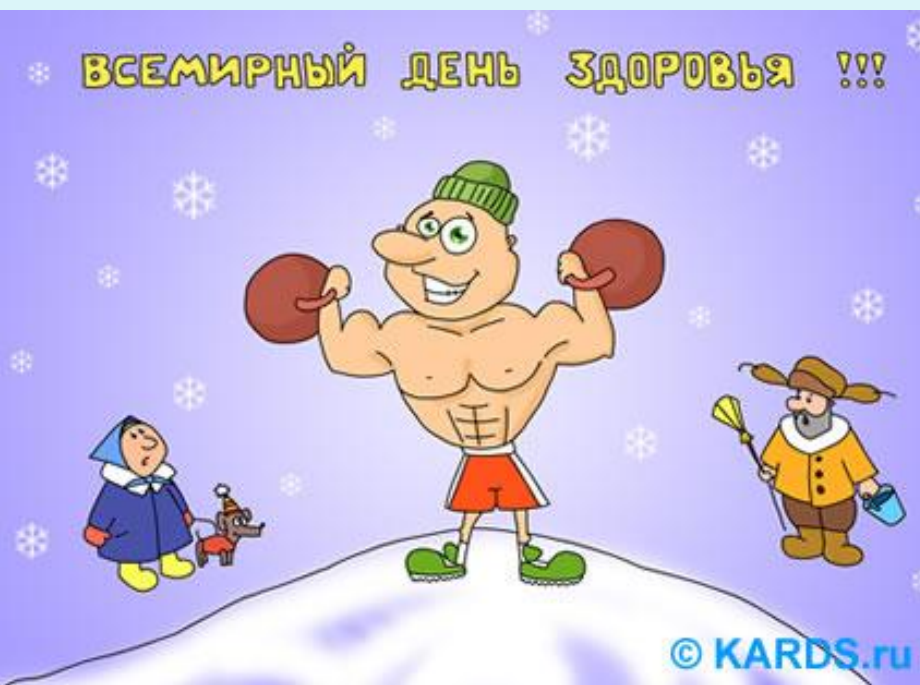


Всемирный день здоровья

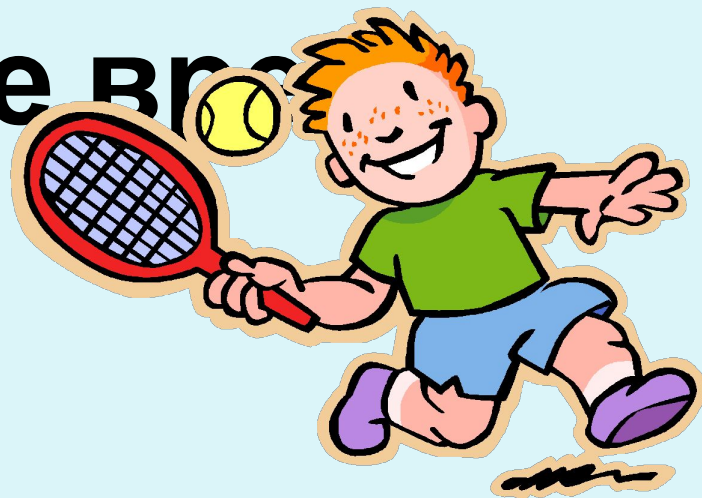




Всемирный день здоровья –
отмечается ежегодно 7 апреля
начиная с 1950 года. В этот
день в 1948 году вступил в
силу устав Всемирной
организации здравоохранения
(ВОЗ)



**ВОЗ посвящает каждый
ежегодный Всемирный день
здоровья каким-либо темам
и проводит различные
пропагандистские
мероприятия, как в этот день,
так и длительное время
после 7 апреля .**



**Каждый год Всемирный день
здоровья посвящается
глобальным проблемам,
стоящим перед
здравоохранением планеты и
проходит под разными девизами:
«В безопасности твоей крови -
спасение жизни многих»,
«Активность - путь к
долголетию». Сделаем его
безопасным, защитим здоровье**

Здоровый образ

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

жизни

Здорово

вье

физиче

психиче

- Возможность вести ЗОЖ зависит от:
1. Пола, возраста, состояния здоровья;
 2. Условий обитания : климат, жилище;
 3. Экономических условий: питание, одежда.
 4. Отсутствия вредных привычек

ЗОЖ

```
graph TD; Zozh((ЗОЖ)) --- A[Физическая культура, движение, закаливание]; Zozh --- B[Рациональное питание]; Zozh --- C[Экологическое сознание и поведение]; Zozh --- D[Личная гигиена, эстетика труда и отдыха]; Zozh --- E[Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)]; Zozh --- F[Положительные эмоции, нравственная регуляция.];
```

**Физическая
культура,
движение,
закаливание**

**Рациональн
ое питание**

**Положительны
е эмоции,
нравственная
регуляция.**

**Экологическое
сознание и
поведение**

**Отказ от
вредных
привычек
(курение,
алкоголь,
наркотики)**

**Личная гигиена,
эстетика труда и
отдыха**

«В здоровом теле – здоровый дух»

Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. И одним из источников бодрости является **зарядка**. Она так называется, потому что заряжает нас энергией и хорошим настроением на весь день, помогая организму проснуться и активно включиться в работу.

Физкультура и спорт

Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале.

Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки. Во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться. Если дома готовим уроки нужно через каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность. Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займёт 5 - 10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день. На

Питание

Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность.

Правило первое: нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество белков (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох), жиров (сливочное и растительное масло, сало и т.д.), углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал), витаминов.

Каждый должен знать какие витамины содержатся в том или ином продукте питания:

- витамин "С" - в апельсинах, белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зелёном салате, шиповнике, грецких орехах, чёрной смородине, лимоне, яблоках;

- витамин "А" - в рыбьем жире, печёнке, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе;

Конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперёд. Человеку они необходимы каждый день.



Правило второе: помните об умеренности. Не переедайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. 'Кто жаден до еды, дойдёт до беды' - гласит вьетнамская пословица.



В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и солёные блюда, жареную пищу.

Правило третье: правильное распределение пищи в течение дня. Утром - сытный завтрак, после полудня - обед, вечером, часа за два до сна, - скромный ужин. Медики советуют не менее чем четырёхразовое питание, а для полных людей шестиразовое, естественно, понемногу и в определённое время.

















На здорoвье!



Здоровье и гигиена

В настоящее время известно более *10 000* болезней. Здоровье - самая большая ценность и для человека и для окружающих. Крепкое здоровье - это залог бодрости, работоспособности, долголетия. Сохранение здоровья невозможно без соблюдения гигиенических правил.

Массовая гигиена получила распространение лишь со второй половины *19* века, когда начинают изготавливать мыло промышленным способом, и оно становится доступным многим. А до этого Западная Европа утопала в грязи. Так испанская королева Изабелла Кастильская заметила, что, приняв купель при рождении, она второй раз умывалась перед свадьбой. Генрих Наваррский просит свою возлюбленную: *"Не мойся, милая, буду у тебя через*

На Руси активную борьбу за гигиену вёл Пётр I, хотя в народе и до его указов любили баню. В наше время, когда почти в каждом доме есть ванна, горячая вода, соблюдение правил гигиены не составляет никакого труда.



Учащиеся в наше время много находятся за столом и многие не следят за правильной осанкой, что приводит к искривлению позвоночника, нарушается симметрия тела, идёт нагрузка на тазовые кости и изменение формы таза. В школе переменах нужно больше двигаться, чтобы не атрофировались не только мышцы, но и весь организм. В этом случае



Курение

Открытие Америки (1492 г.) подарило человечеству два знаменитых растения - картофель и табак. Гёте заметил, что картофель стал для человека благословением, а табак - карой. В США запрещена реклама табака, а за курение в общественном месте взимают штраф. Трое из четырёх американцев не курят.

У ещё неокрепшего молодого организма быстрее, чем у взрослого формируется непреодолимое влечение к наркотизации организма в любых формах: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Некоторые люди оправдывают курение тем, что оно не даёт им пополнить. Но ведь есть более эффективные и безопасные методы: уменьшение количества потребляемой пищи, занятия физической культурой, различные диеты и т.д.

Воздух, которым дышат сегодня люди, засорён пылью, выхлопными газами....А курильщики поглощают ещё сигаретный дым, никотин и другие яды табака. Курение оказывает резко отрицательное влияние на все жизненно важные процессы в организме. Быстрее развивается утомляемость, ослабевает память, нарастает раздражительность.

Доказано, что у курильщиков возрастает риск заболевания болезнями сердца в 2 - 3 раза, раком лёгких болеют в 15 раз чаще, а риск заболеть

Уродства у курящих матерей встречаются в 2 раза чаще, чем у матерей, которые не курят. Чаще всего уродуется нервная система плода: дети рождаются с водянкой головного мозга, недоразвитым спинным мозгом, и т.д.

Специалисты предлагают два способа борьбы с курением:

1-й: постепенное отвыкание путём медленного снижения количества выкуриваемых сигарет;

2-й: полный отказ от курения, замена сигарет конфетой. Избавление от вредной привычки, прежде всего, зависит от силы воли каждого человека и от его слабости



Наркомания и токсикомания

Наркомания - это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих центральную нервную систему.

Это опиум, гашиш, снотворные средства, стимуляторы центральной нервной системы.

В чём вред наркомании?

1 - е: организм начинает разрушаться, сгорают нервные клетки, снижаются защитные реакции организма, человек подвержен заболеваниям. Наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, разрушается кровь.

2 - е: идёт общая деградация личности в 15 - 20 раз быстрее, чем от алкоголя.

3 - е: наркоманы - потенциальные преступники: стремясь получить свою дозу наркотика, часто прибегают к насилию, преступлению.

Проявлением токсикомании подростков является увлечение вдыханием паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии. Известно, что продолжительное нюханье может вызвать красочные галлюцинации. При передозировке возникают устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выпасть в окно. Токсические вещества воздействуют на мозг, нервные клетки которого погибают. В короткие сроки может развиваться слабоумие. Статистика показывает, что 60% молодёжи приобщилась к наркотикам из любопытства. Формула: "Я попробую и брошу" - самая распространённая ловушка. Ни под каким видом, ни под каким предлогом - ни из любопытства, ни из

Экологическое сознание и поведение

Заботясь о себе, об удовлетворении своих запросов, люди мало заботятся о сохранении самой природы - дома, в которых они живут, часто наносят вред природе и в результате люди вредят самим себе, своему здоровью. В настоящее время появилась отрасль науки и практики, занимающаяся проблемой взаимодействия человека и природы - экология.

В результате хозяйственной деятельности человека воздушная среда загрязнена вредными веществами. Вдыхание такого воздуха ведёт к тяжёлым заболеваниям человека.

Вредные вещества из воздушной среды могут переходить в водную среду. Также вода загрязняется хозяйственно-бытовыми и промышленными сточными водами.

Одна из наиболее тяжёлых форм загрязнения - кислотные дожди, которые убивают растения, губят почвы, загрязняют поверхностные и подземные воды. Поэтому питьевую воду необходимо отстаивать и кипятить.

Загрязнение атмосферного воздуха и водной среды вредными веществами отражаются и на качестве продуктов питания.