

# Здоровый образ ЖИЗНИ





- Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах.



- А еще, подняв бокалы, мы говорим друг другу стандартный набор пожеланий:  
"Здоровья! Счастья! Долгих лет! Удачи!" И тут же забываем о них. А здоровье - это сокровище, которое нужно сохранять ежедневно. Так давайте же вместе забудем о пустых пожеланиях и займемся нашим сокровищем - здоровьем.

# Физическая активность



- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.

# Физические упражнения



- Физическими упражнениями старайтесь заниматься понемногу, каждый день. Важно варьировать упражнения. Если вы чувствуете, что какой-то комплекс не приносит вам удовольствия, просто откажитесь от него и попробуйте что-ни будь другое. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно.

# Предпочесть ходьбу



- Если вы стоите перед выбором - проехать две остановки на автобусе или пройти то же расстояние пешком, лучше предпочесть ходьбу.

# Спортивные упражнения



- Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний, а по мнению ученых Бристольского Университета, даже простейший комплекс, рассчитанный на 15 минут, сокращает риск заболевания раком желудка, молочной железы, легких.



- Итак, сделай свой выбор: физические упражнения и здоровье или болезни и лекарства!

# Хорошее здоровье



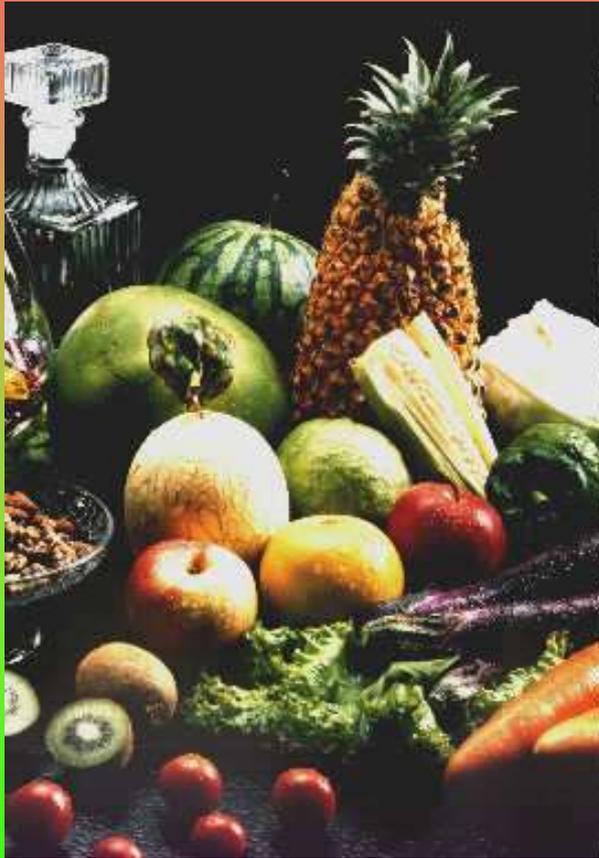
- 
- **Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.**

# Жизненный опыт



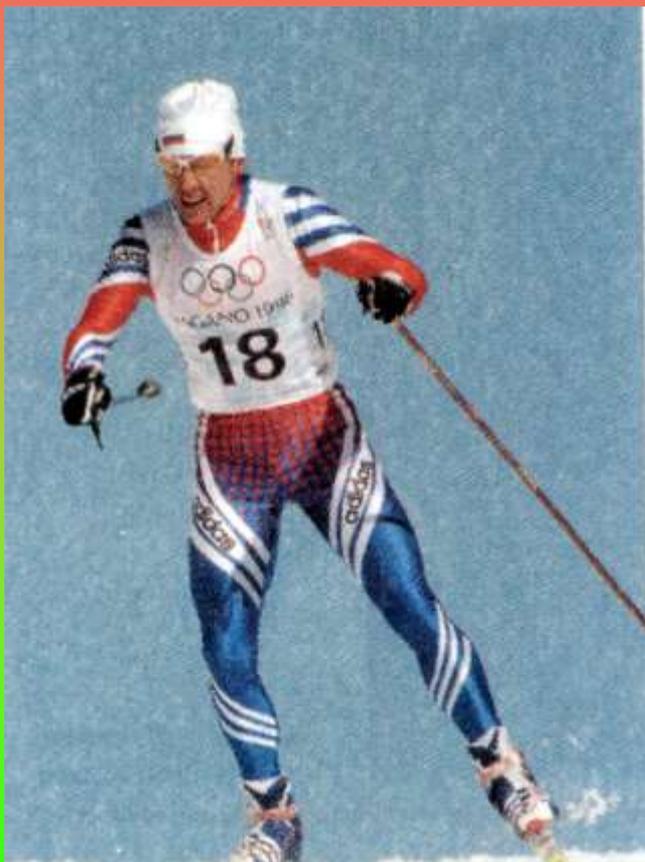
- Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

# Обстоятельства



- Часто обстоятельства заставляют человека самостоятельно искать путь к выздоровлению или оказывать помощь своим близким в домашних условиях.

# Здоровый образ жизни



- А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше, в корне, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни...

# Наркомания. Наркотические вещества, их действие на человека.

- Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняла катастрофические размеры



# СМИ



- Официальная пресса США, Германии, Франции, Англии, Швеции почти ежедневно сообщает о смерти своих граждан, последовавшей в результате злоупотребления наркотическими и психотропными веществами.

# Стрессы



- А именно: безработица, неуверенность в завтрашнем дне, ежедневные стрессы, тяжелое нервно-психическое состояние, стремление получить допинг, создающий впечатление прилива сил, хотя бы на короткий промежуток времени уйти от окружающей действительности...

# Диеты!



- Японская
- иета регулирует в течение короткого времени обмен веществ в организме и перестраивает его на иной ритм. Создатели диеты гарантируют длительный результат, по крайней мере на три года

# Алкоголь и его отрицательное действие на организм.



- Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами

# ЗОЖ



- От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

# АЛКОГОЛИЗМ



- При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

# Ядовитые вещества

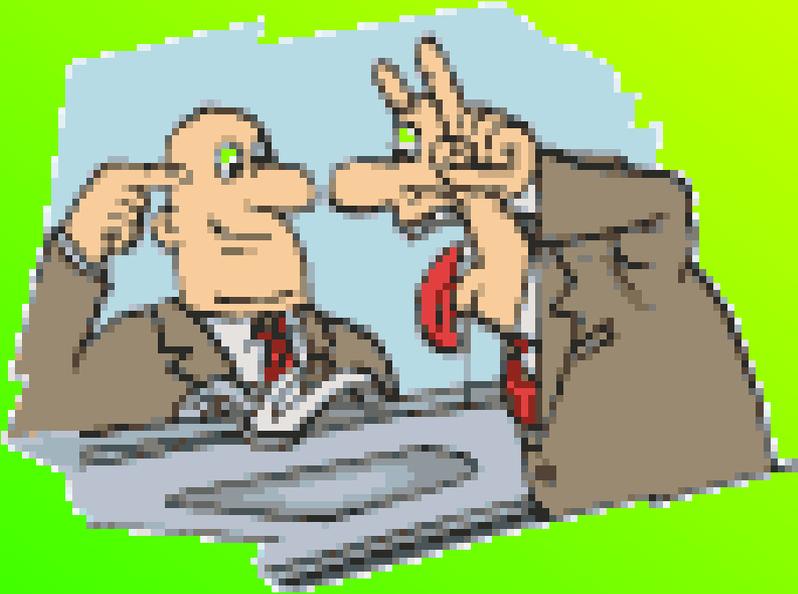


- Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ.

# Убойная сила



# Курение - одна из вреднейших привычек

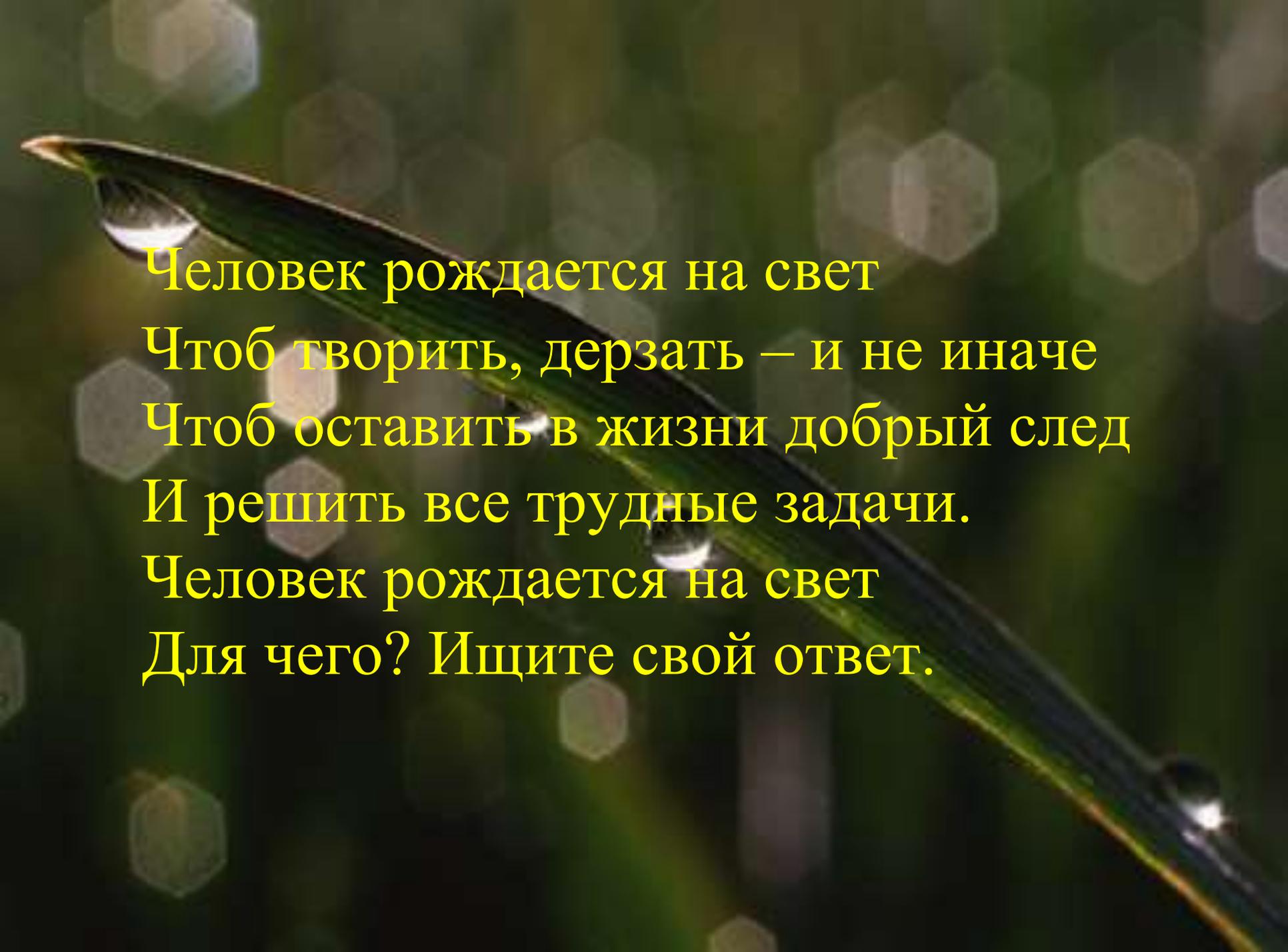


- Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

# НИКОТИН



- 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.



Человек рождается на свет  
Чтоб творить, дерзать – и не иначе  
Чтоб оставить в жизни добрый след  
И решить все трудные задачи.  
Человек рождается на свет  
Для чего? Ищите свой ответ.

# «Куда не проходит солнечный луч, туда часто заходит врач»

итальянская пословица

Вместе с пылью в воздухе всегда содержатся бактерии и микробы. В  $1\text{ м}^3$  воздуха класса до начала занятий 2600 микробов, а концу занятий – 13500. Из одной бактерии через каждые 30 минут образуется две.

Для организма вреден воздух душных помещений: в нем много ядовитых газов – аммиака, сероводорода, углекислого газа. Нужно следить за чистотой воздуха помещения

# Как следить за чистотой воздуха в помещениях?

- Проветривать комнаты
- Проводить влажную уборку
- Озеленять жилые помещения

# Болезни органов дыхания

- ОРЗ
  - Грипп
  - Бронхит
  - Воспаление легких
  - Астма
  - Туберкулез
  - Рак (губ, гортани, легких и других органов)
- Болезни органов дыхания



# В табачном дыме содержится:

- Никотин
- Сажа
- Смолы
- Оксид мышьяка
- Углекислый газ
- Муравьиная кислота
- Уксусная кислота
- Формальдегиды
- Аммиак
- Сероводород



# История развития курения.

Христофор Колумб в 1492 году открыл Америку и много новых растений, среди которых был и табак. Вот как описывались его чудодейственные свойства в одной испанской книге в 1543 году: «Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает боль, вылечивает головную боль.....»



# Табак

- Ж. Нико, французский посланник в Лиссабоне, во второй половине 16 века преподнёс Екатерине Медичи «всеисцеляющую» траву для лечения мигрени. Вскоре разрекламированный как универсальное лечебное средство табак стал популярным в аристократических кругах. В честь предприимчивого посланника его именем был назван алколоид в табаке-никотин.



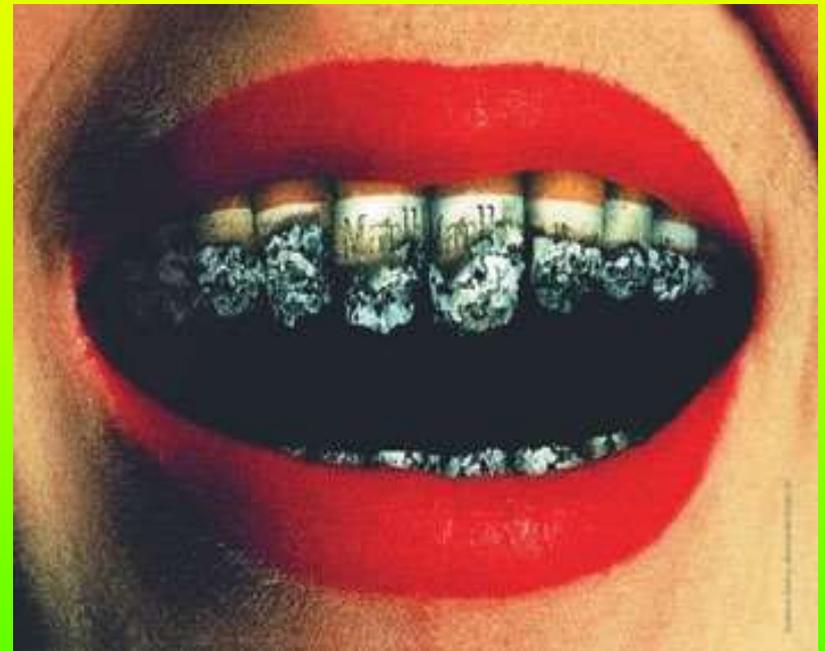
# Действие курения на органы дыхания



При курении  
табачный дым  
проникает в ротовую  
полость,  
дыхательные пути,  
вызывают  
раздражение  
слизистых оболочек  
и оседает на пленке  
лёгочных пузырьков

# Табачный дым и зубы.

При сгорании табака образуется сажа, табачный дым, дёготь. Из-за этого зубы курильщика темнеют, теряют блеск. Горячий табачный дым разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда беспрепятственно попадают микробы, вызывая кариес.



# Влияние курения на женский организм.

- Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- Возникают осложнения при беременности
- Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

# Минздрав предупреждает !!!

- Бензопирены и ряд других веществ находящиеся в табачном дыме вызывают раковые заболевания гортани, желудка, мочеполовой системы
- Ежегодно в мире умирают **400000 человек от последствия курения**

**Без комментариев...**



# Как кофеин влияет на здоровье и

## продолжительность жизни ?

- Кофеин относится к психостимуляторам. Они повышают настроение, способность к восприятию внешних раздражений, психомоторную активность.



# Кофе



- Они уменьшают чувство усталости, повышают физическую и умственную работоспособность (особенно при утомлении)



- Временно снижают потребность во сне (средства, возбуждающие утомленный организм, получили название “допинг” от английского to dope - давать наркотики).

# Сон. Сновидения. Гипноз



- У людей и животных сон и бодрствование ритмично сменяют друг друга.



# Овощи

- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



# ОВОЩИ



- Главное достоинство овощей заключается в том, что из них могут быть приготовлены разнообразные, полезные и вкусные блюда, гарниры и закуски, легко усваиваемы

# Усвоение пищи



- человеческим организмом и способствующие, кроме того, лучшему усвоению любой другой пищи, потребляемой вместе с овощами.
-

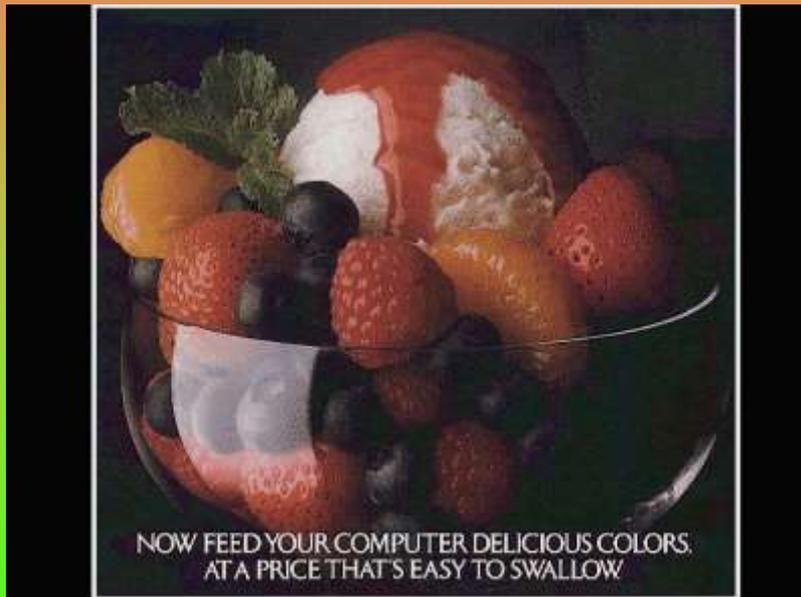
# Сладкие блюда



- Свежие плоды и ягоды - самый полезный, вкусный, освежающий десерт, а ваза с фруктами, кроме того, и самое лучшее, нарядное и привлекательное украшение стола.

# Ягоды

- Свежие плоды и ягоды широко применяются для приготовления разнообразных сладких блюд: киселей, компотов, желе, муссов, суфле, мороженого, пломбиров, а также соусов, начинок для пирогов, тортов и пирожных; из них варят варенье, повидло, джем, готовят соки, пюре .





- Плоды и ягоды -  
ценнейшие источники  
витаминов, легко  
усваиваемых сахаров,  
органических кислот  
(яблочной и лимонной)  
и минеральных  
солей(калия, кальция и  
железа).



- **Ученые нашли "лекарство" для 85% худеющих, которые постоянно вновь набирают сброшенный вес**  
**Сбросить вес может практически каждый – с помощью различных диет, на какое-то время. Если количество потребляемых калорий ниже количества расходуемых, человек теряет в весе.**

# Лептин



- Теперь группа ученых из Колумбийского университета в Нью-Йорке обнаружила, что инъекция природного гормона лептина может убедить тело, что оно не должно накапливать жир, чтобы удержать запасы на необходимом уровне.

•

# Вес



- Но при ожирении, когда вы теряете вес, вашему телу это не нравится. Поэтому вам не удастся сохранить новый вес".



**Спасибо за  
внимание!**

Социальный педагог Дмитриева Л.В.

