

**УЧИТЕСЬ БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМИ**

# Здоровье

Здоровье (по определению ВОЗ) это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

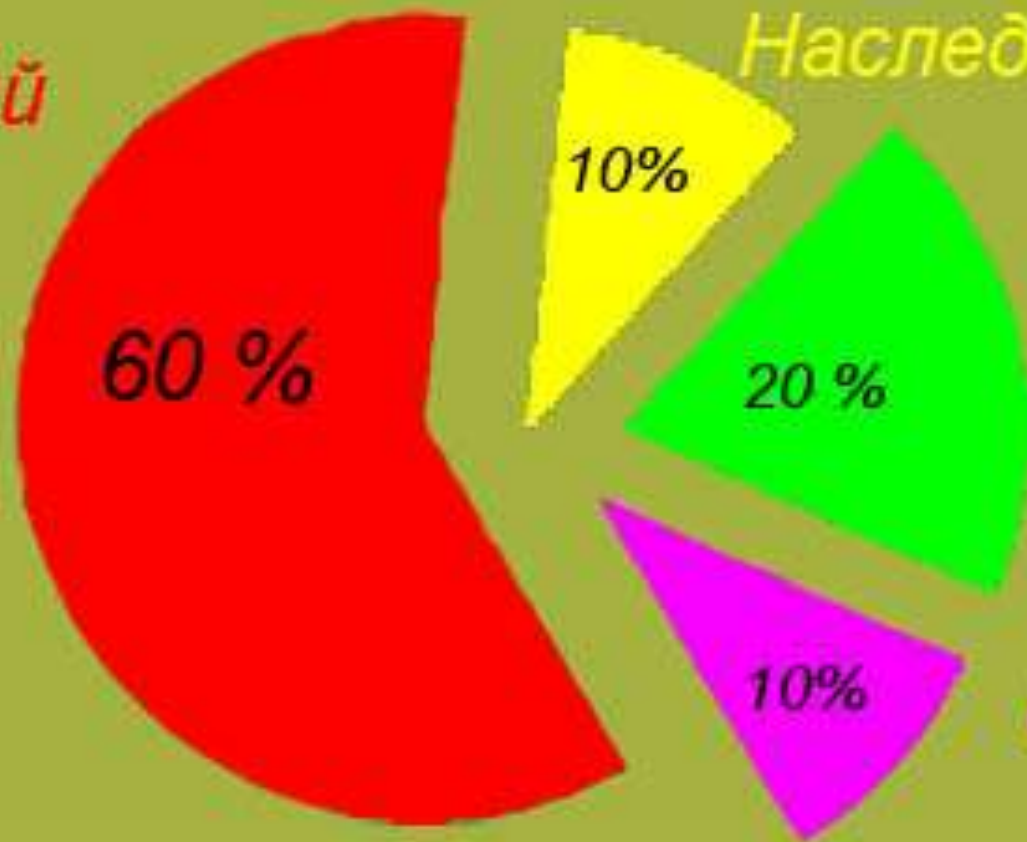


# **Здоровый образ жизни**

- **Это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в тоже время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.**

# Что влияет на наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни



Наследственность

Экология

Медицина



**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ**

его элементы

Профилактика  
СПИД

Полноценное  
питание

Пребывание на  
свежем воздухе

Профилактика  
ПАВ

Психологический  
микрклимат семьи

Гигиенические  
условия

Демонстративная  
активность

Рациональный  
режим

Профилактика  
курения

Профилактика  
алкоголизма



**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**



**РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**



**ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ**



**ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА**





## Факторы, влияющие на сохранение здоровья:

- ▶ **двигательная активность;**
- ▶ **закаливание;**
- ▶ **личная гигиена:**
  - 1) здоровье зубов и полости рта;*
  - 2) гигиена кожи;*
  - 3) гигиена одежды и обуви;*
- ▶ **смена труда и отдыха;**
- ▶ **безопасность**



# Распорядок дня

Режим каждого школьника должен предусматривать определенное время для учебы, отдыха, приема пищи, сна. Распорядок дня у разных школьников может и должен быть разным в зависимости от характера учебы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы школьник спал и принимал пищу всегда в одно и то же время.



# Режим сна

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И.П. Павлов указывал, что сон - это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.



ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром (иногда и вечером) мыть руки с мылом.



На прогулке не забывать проветривать коляску.



Мыть и тело, используя мыло.



Мыться, используя мыло и пену.

ПРАВИЛЬНО УХОДИТЬ ЗА ЗУБАМИ



После еды обязательно прополоскать рот.



На завтрак выпить стаканчик сока или чая, чтобы освежить рот.



После еды обязательно чистить зубы.



Чистить зубы утром и вечером, используя зубную пасту.



# Физическая нагрузка

Для школьников систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Тренированный школьник легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Физкультура и спорт весьма полезны. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для







*Юн и в старости тот,  
кто с молодю здоровье бережет.*

*Кто крепок плечом,  
тому и ноша нипочем.*



*Крепок телом -  
богат и делом.*

Плакат «В здоровом теле – здоровый дух»  
Выполнила: Калининна Яна, 12 лет  
Руководитель: Червякова Татьяна  
Александровна  
Муниципальное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №2  
р.п. Беково Бековского района Пензенской  
области

# Основы здорового образа жизни. Закаливание.



*Активный отдых*



*Занятия спортом*





*Если хочешь быть здоров - закаляйся!*







Надо во всём быть 1-ым  
Всегда иметь 2-ю половинку  
Никогда не быть 3-им лишним  
Иметь свои 4 уголка  
Чтобы всё в жизни было на 5  
Иметь 6-ое чувство  
И быть на 7-ом небе от счастья





Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Лазурненская средняя общеобразовательная школа»

**КТО ХОРОШО ЖУЁТ!**



**ГОТ ДОЛГО ЖИВЁТ!**

Учитель: Тарасова Татьяна [www.rastut-goda.ru](http://www.rastut-goda.ru)



# Пирамида питания



Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб

6-1 OPEN.AZ

фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны

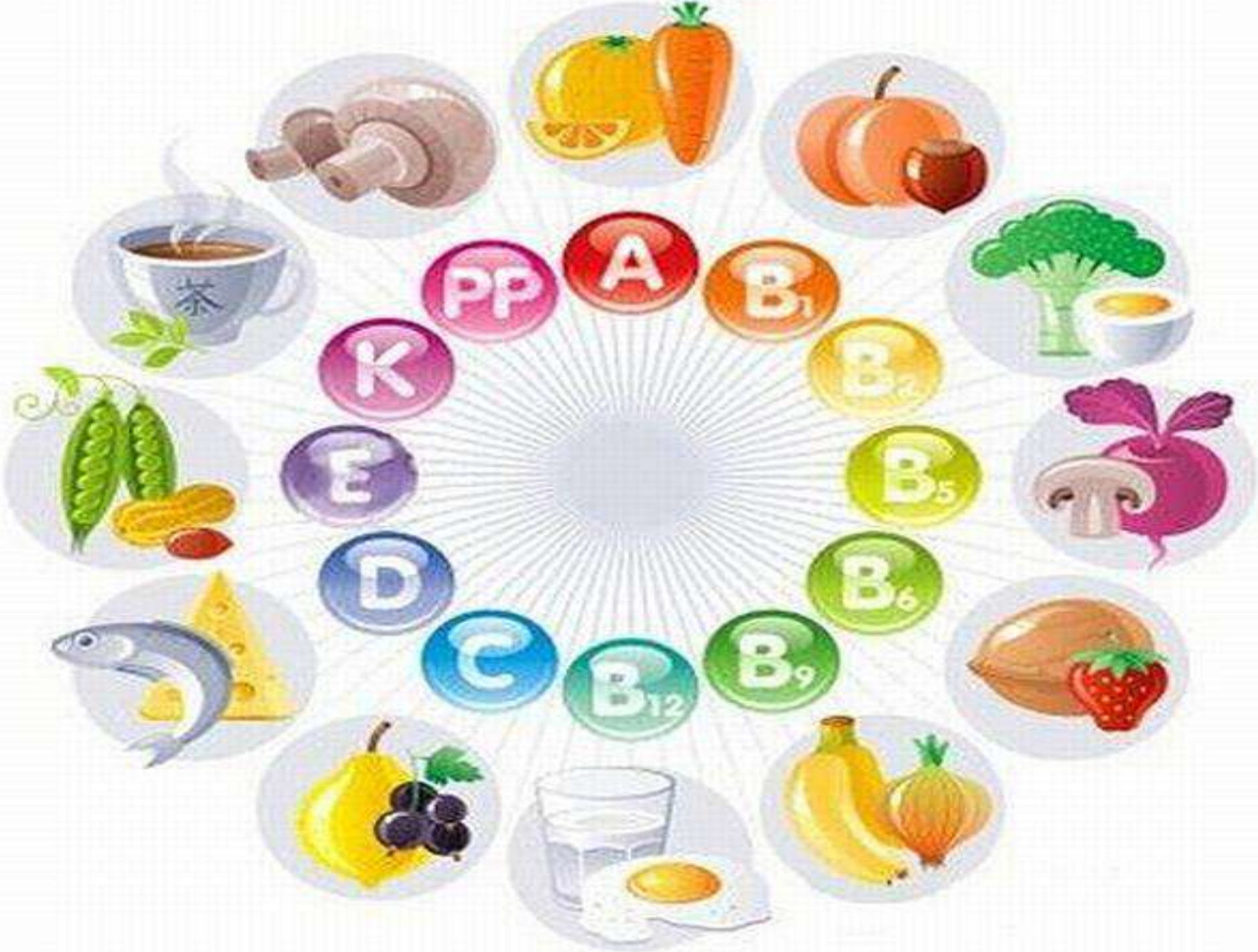


мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара







# Цвет пищи и его влияние на организм:

## Красные



зряжают энергией, дают силу, бодрость, мотивацию!

## Оранжевые



удаляют шлаки, дают оптимизм и радость!

## Желтые



обладают легким слабительным эффектом

## Зеленые



очищает желудок и кишечник, омолаживает, обладает мощной трансформированной энергией Солнца.

## Белые



возвышают, успокаивают нервную систему, гармонизируют

# ВОДА

СОСТАВЛЯЕТ 75% ОТ МАССЫ МОЗГА

РЕГУЛИРУЕТ  
ТЕМПЕРАТУРУ  
ТЕЛА

ПОМОГАЕТ ДОСТАВЛЯТЬ  
ВЕЩЕСТВА И КИСЛОРОД  
В КЛЕТКИ

УВЛАЖНЯЕТ ВОЗДУХ  
ДЛЯ ДЫХАНИЯ

КРОВЬ НА 83%  
СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ

ПОМОГАЕТ  
РАСЩЕПИТЬ ПИЩУ

ПОМОГАЕТ  
ВЫВОДИТЬ ОТХОДЫ

ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНЫ  
ОТ ПОВРЕЖДЕНИЙ

СОСТАВЛЯЕТ 22%  
КОСТНОЙ ТКАНИ

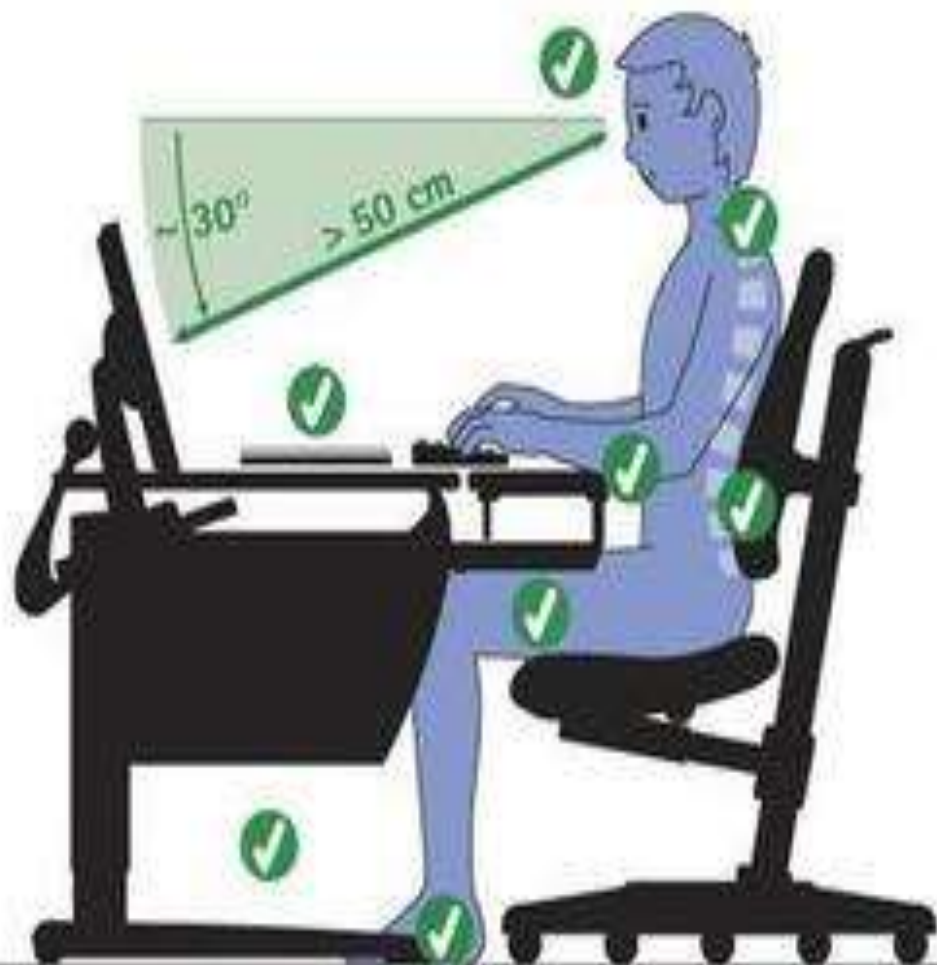
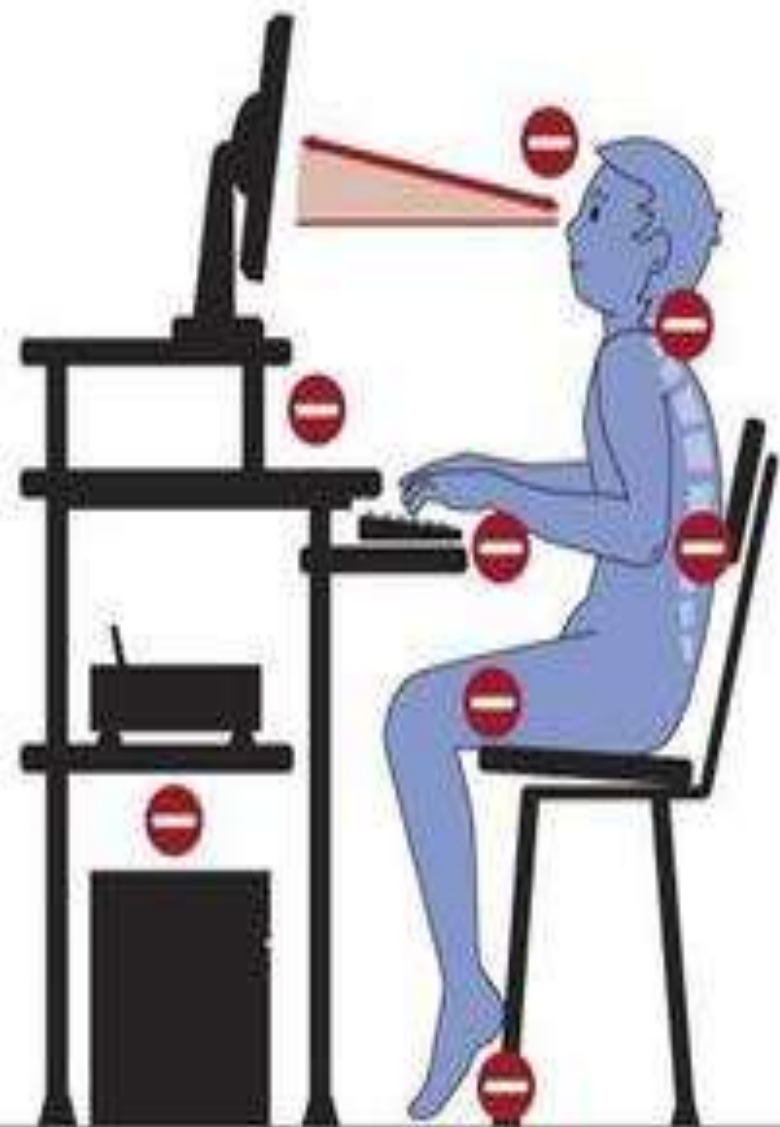
СПОСОБСТВУЕТ ВСАСЫВАНИЮ  
ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

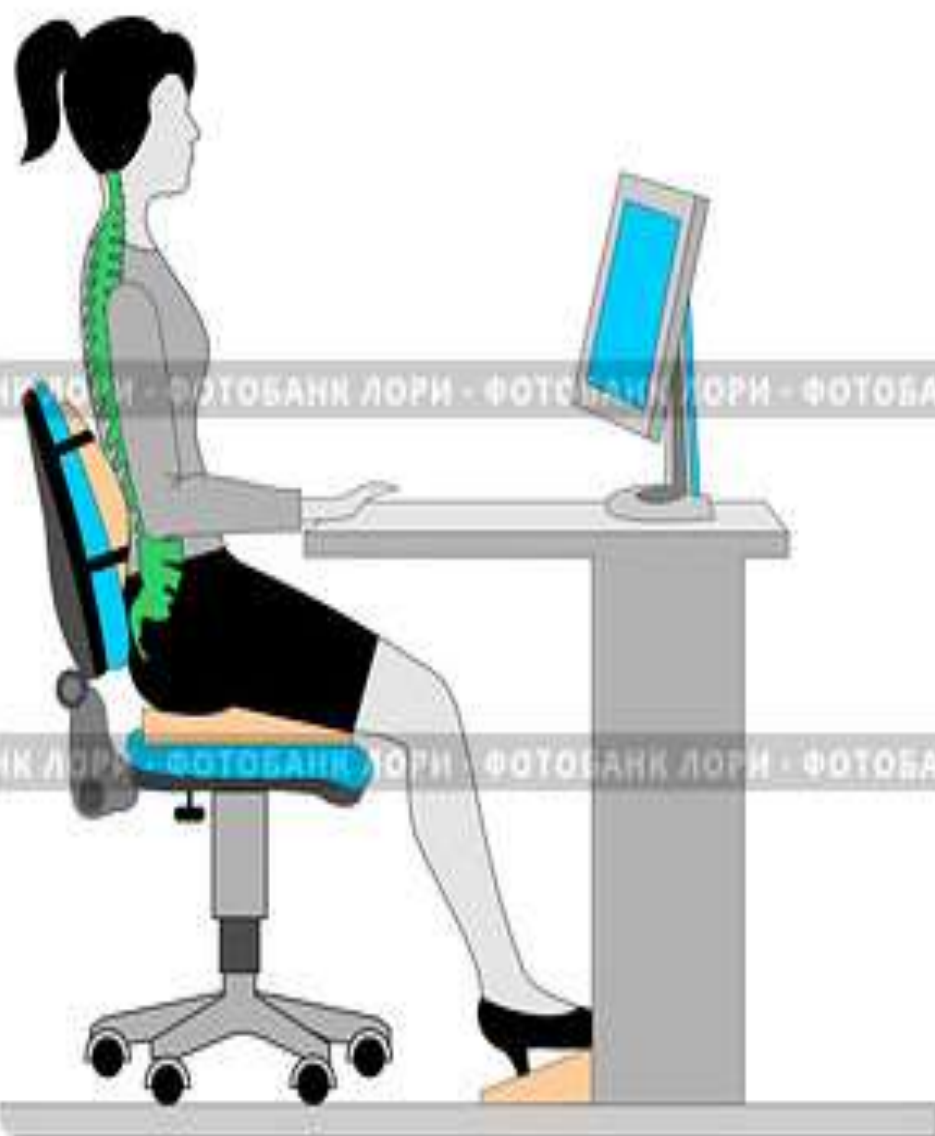
АМОРТИЗИРУЕТ  
СУСТАВЫ

СОСТАВЛЯЕТ 75%  
МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ





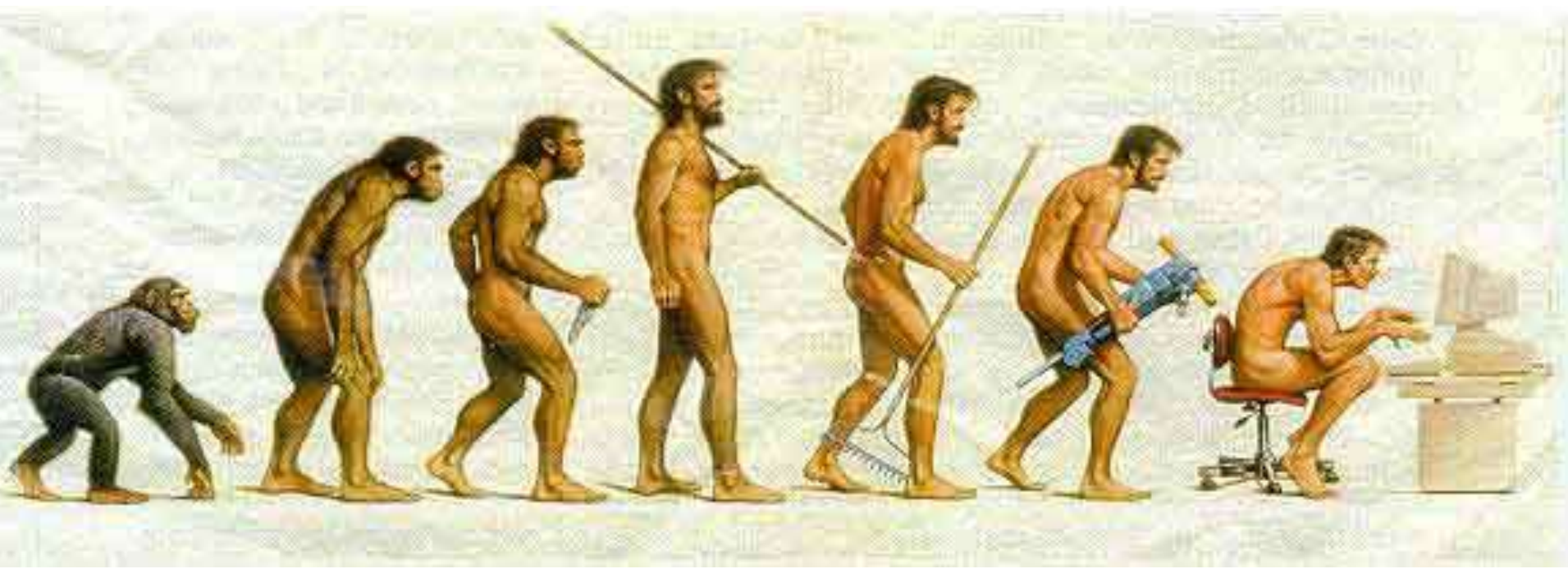




Правильная осанка при работе за компьютером  
© Нелли Шуйская / Фотобанк Лори









Ослабление  
иммунитета



Ухудшение  
зрения

Остеохондрозы,  
радикулит и проч.



Лишний вес



Туннельный  
синдром

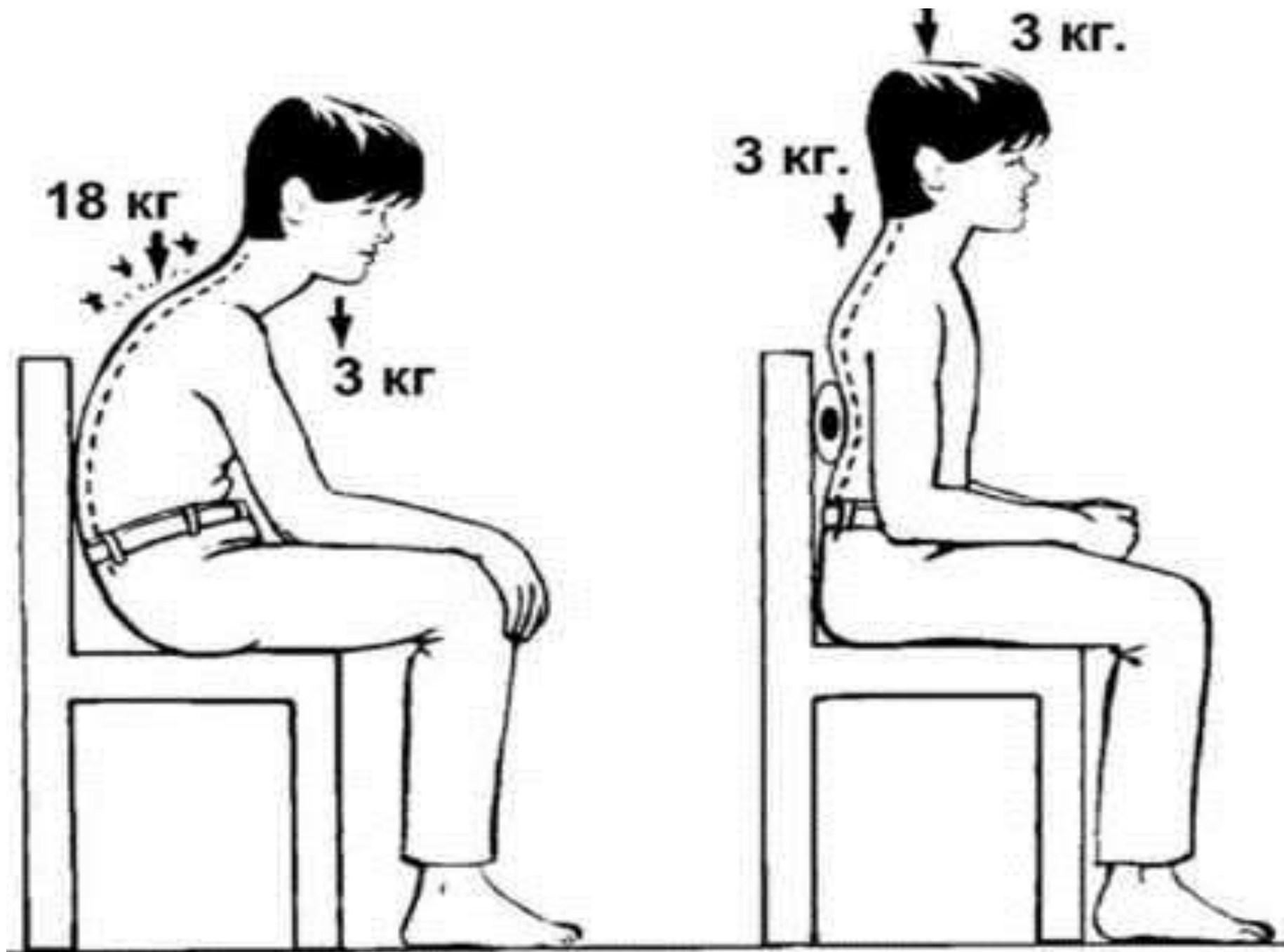
Геморрой

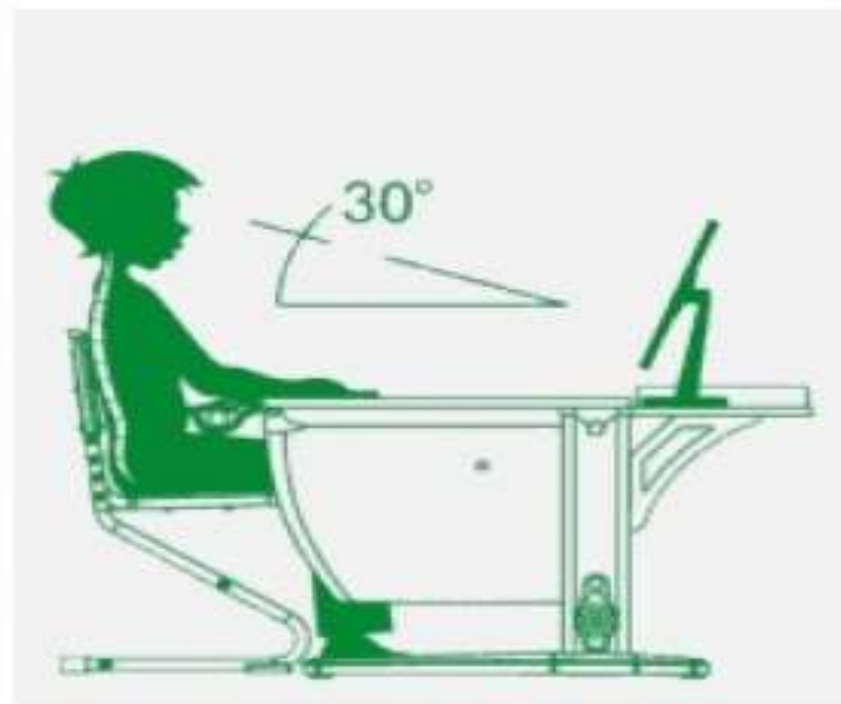
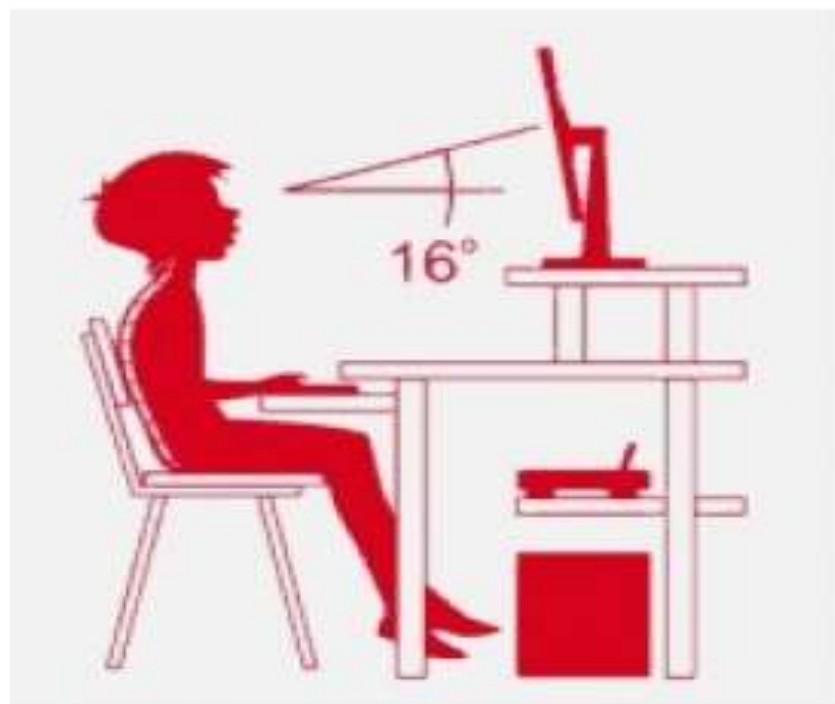


Гипотрофия  
мышц













Признаки  
сколиоза

Различный  
уровень плечей

Различный  
уровень лопаток

Неодинаковые  
треугольники  
талии

Искривление  
позвоночника

Перекося  
таза

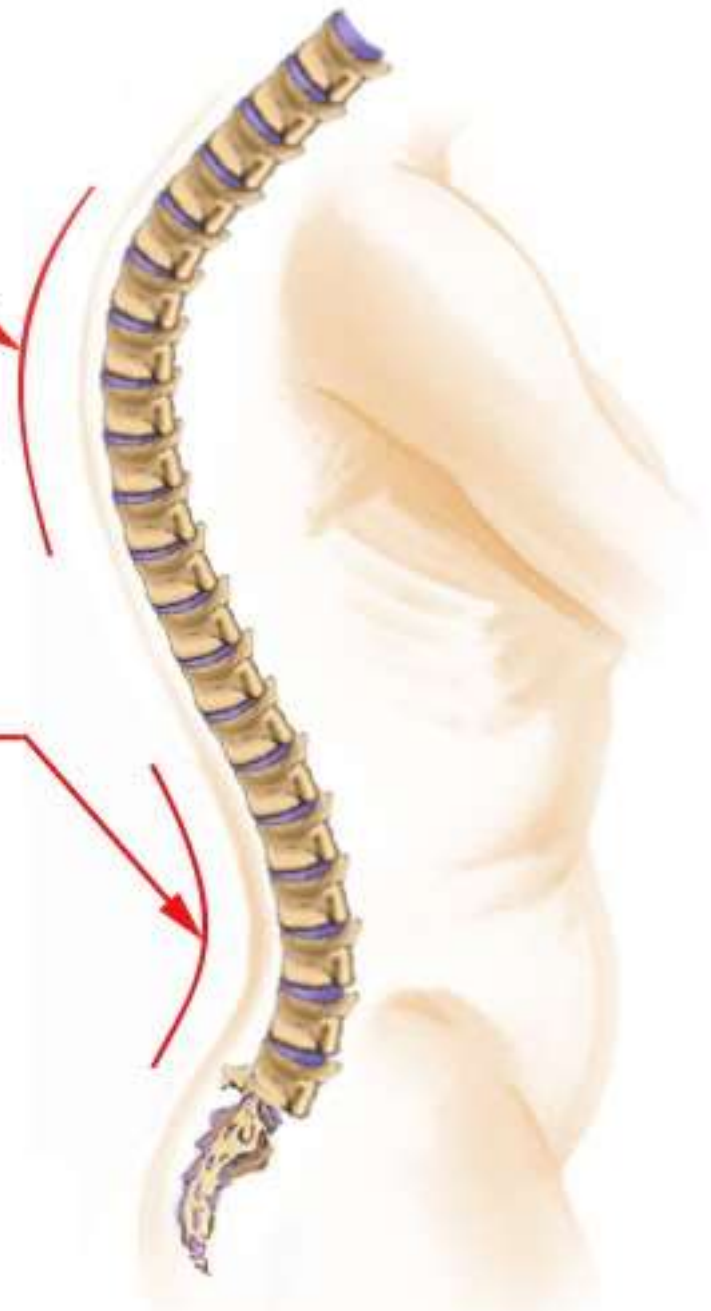






Кифоз

Лордоз



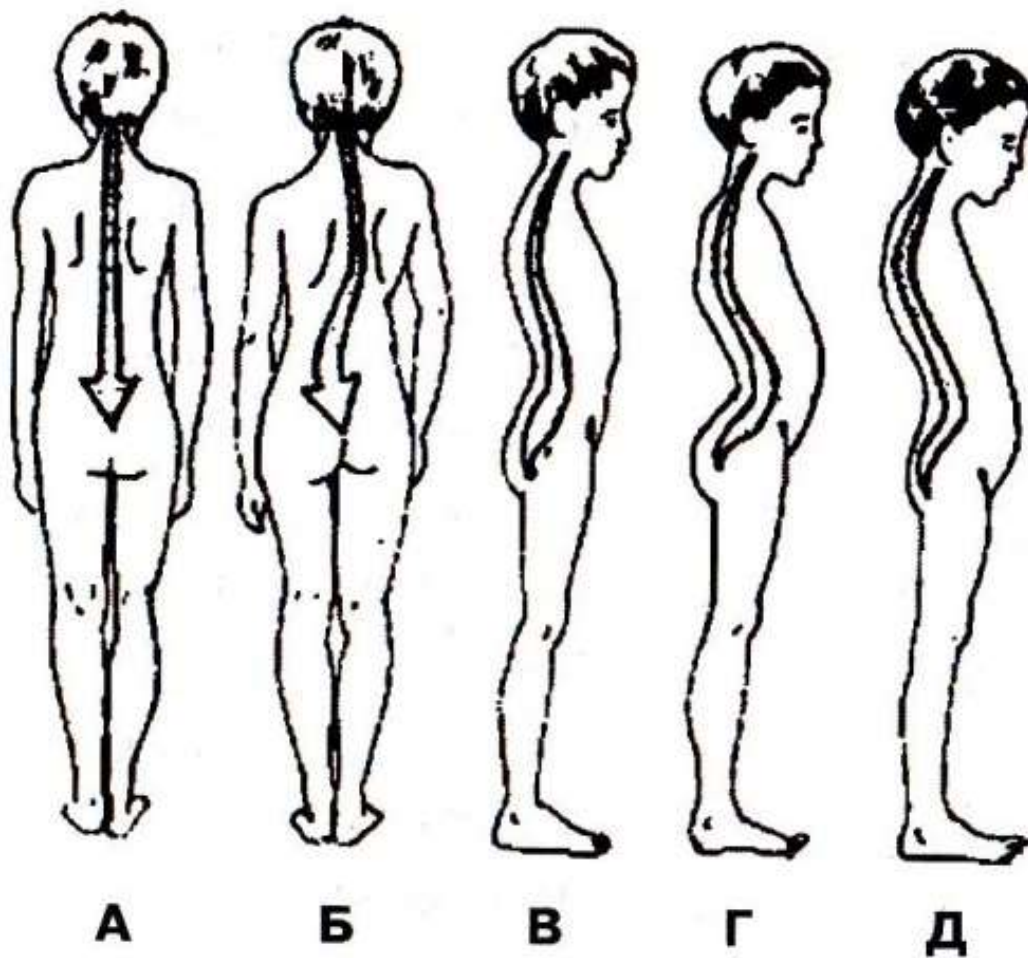


Сколиоз



Норма





**А** – нормальное положение позвоночника (вид сзади);  
**Б** – сколиоз; **В** – нормальное положение позвоночника (вид сбоку); **Г** – поясничный лордоз;  
**Д** – грудной кифоз





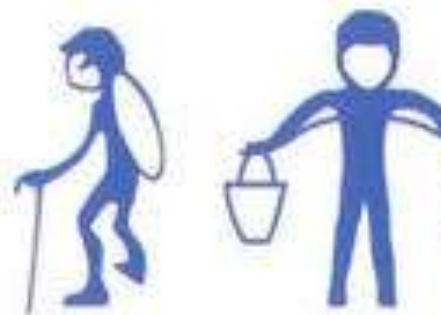
**СПОРИМ**

ты сейчас выпрямился PS WAREZ.RU

















Сначала продумайте, как вы будете поднимать предмет



Не стесняйтесь попросить помощь, если предмет очень тяжелый



Ноги на ширине плеч



Сгибайте колени, а не спину



Подберите живот



Поднимайте вес силой ног



Держите предмет ближе к телу



Опустите, не сгибая спину



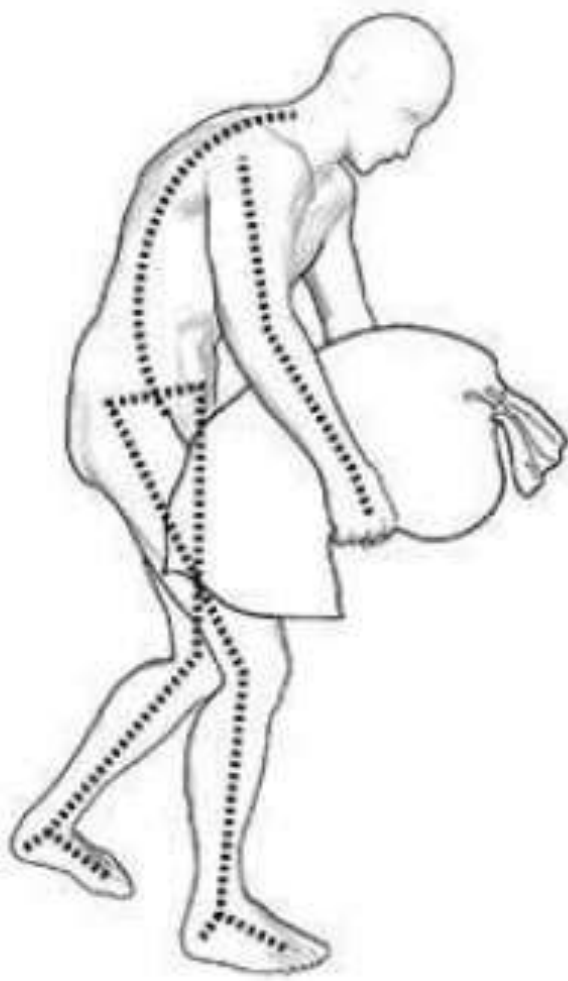
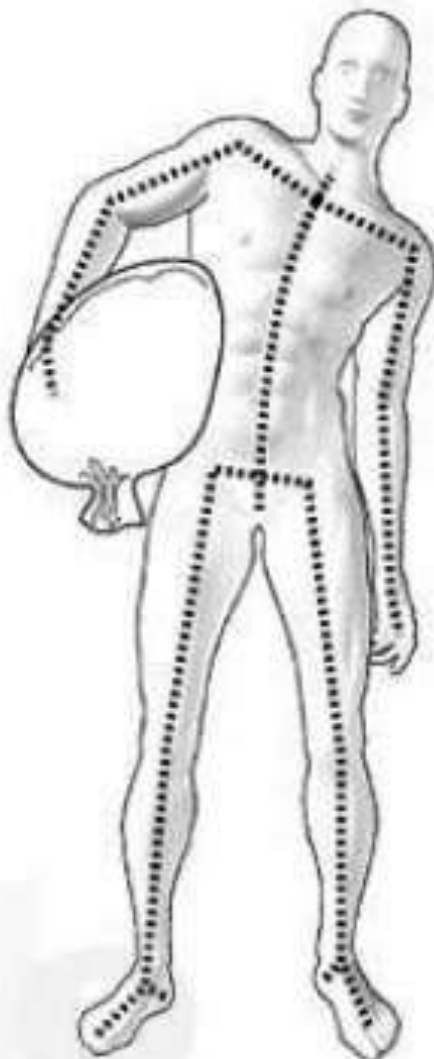
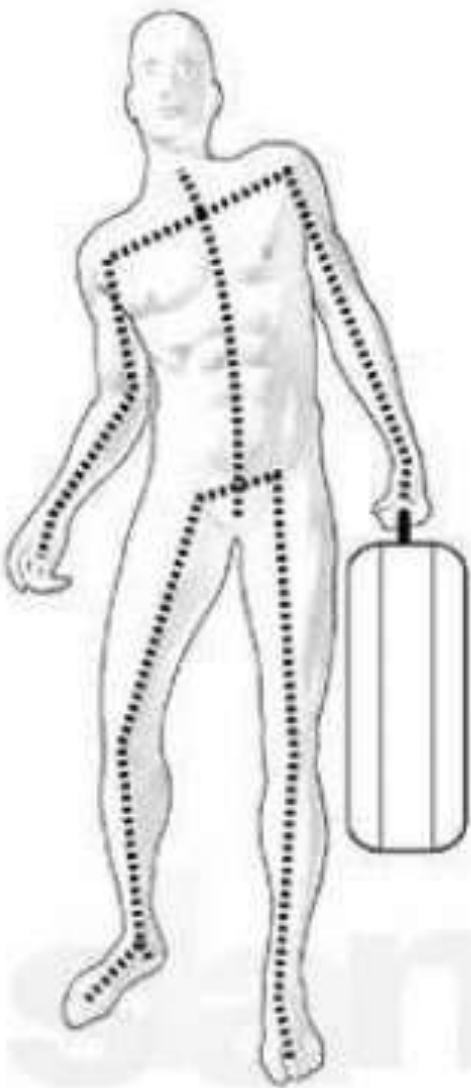
**ПРАВИЛЬНО!**



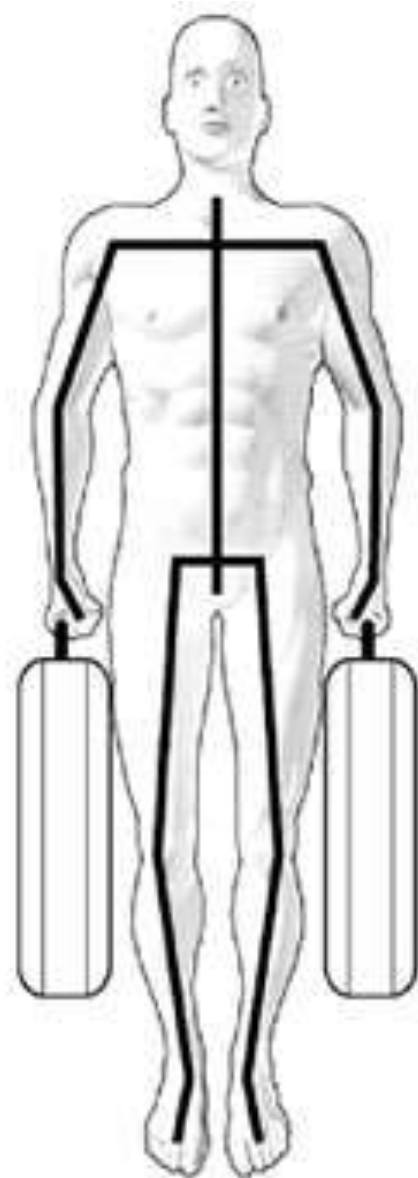
**НЕПРАВИЛЬНО!**



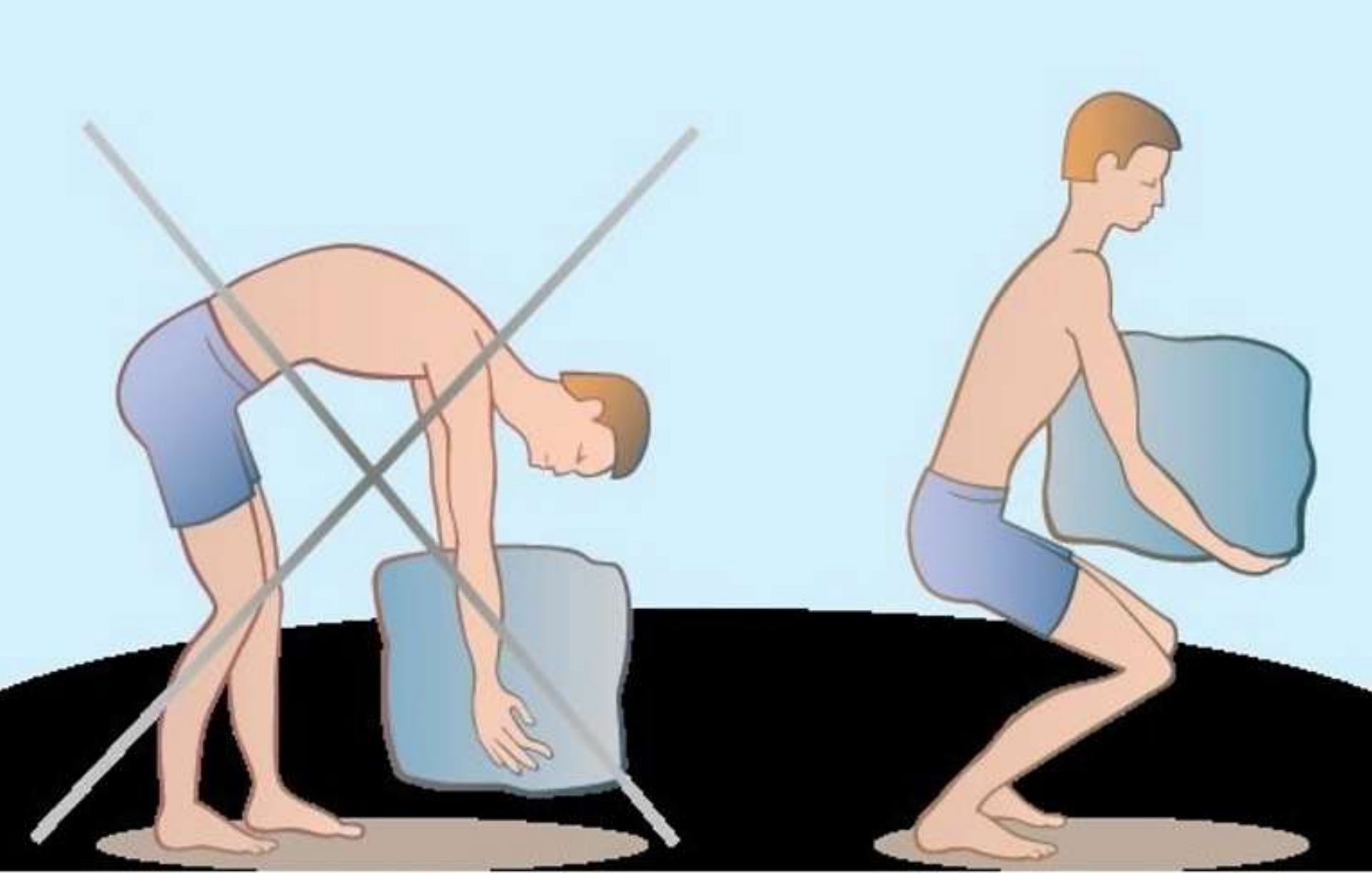












# Dont Wear High heels...!

## Culprit: Flip flops



**Problem: Plantar Fasciitis**



**Problem: Pump Bump**

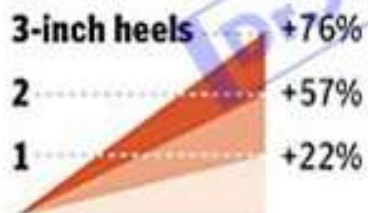


CORRECT

**Posture** ▶  
High heels push the center of mass in the body forward, taking the hips and spine out of alignment.

**Pressure**  
High heels may make legs look longer, but as the heel height goes up, so does the pressure on the forefoot.

**Pressure increases on forefoot when wearing:**



ALTERED



## Culprit: Ultra-High Heels



**Problem : Hairline fractures**

**Solution: Go Low heels that are no more than 2 inches high**









УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

Алексей Кремлёв

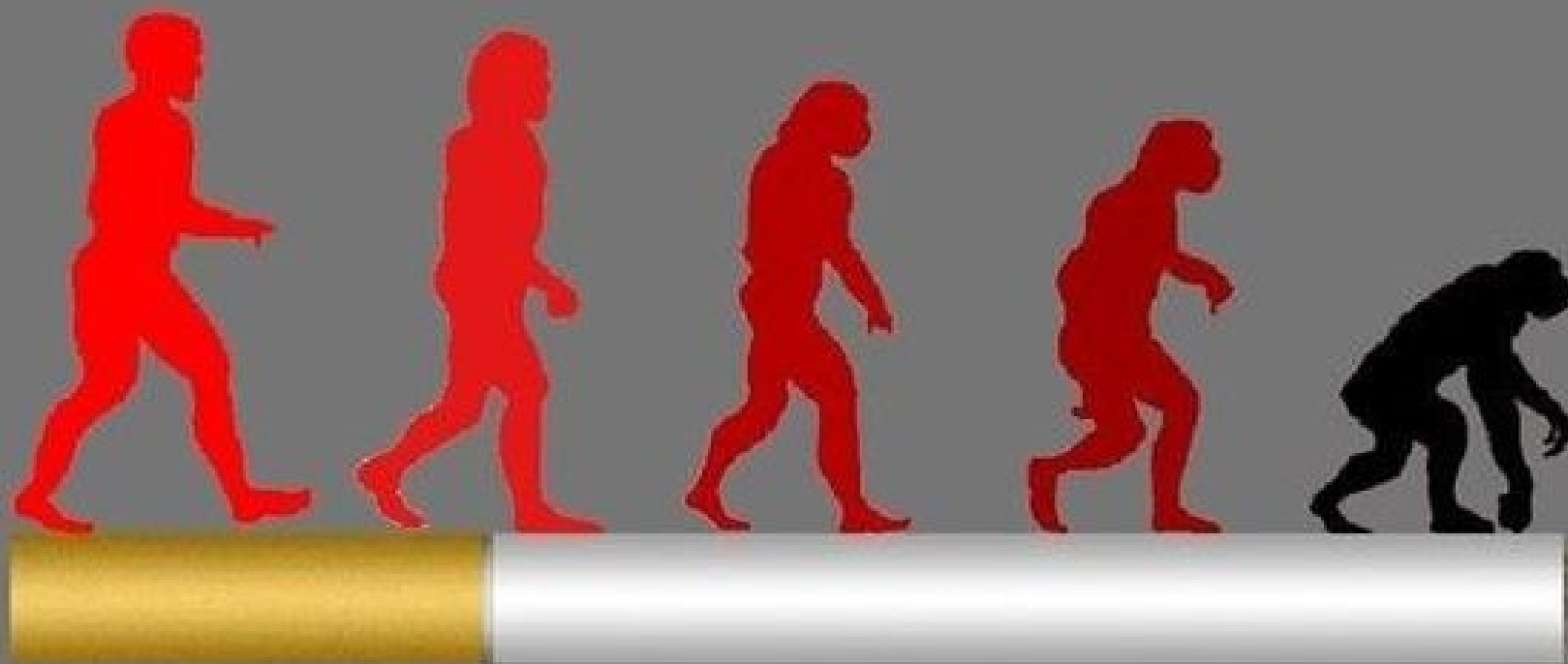


# Одна затяжка – и это у вас в легких!

## Подумайте!



# Smoking period



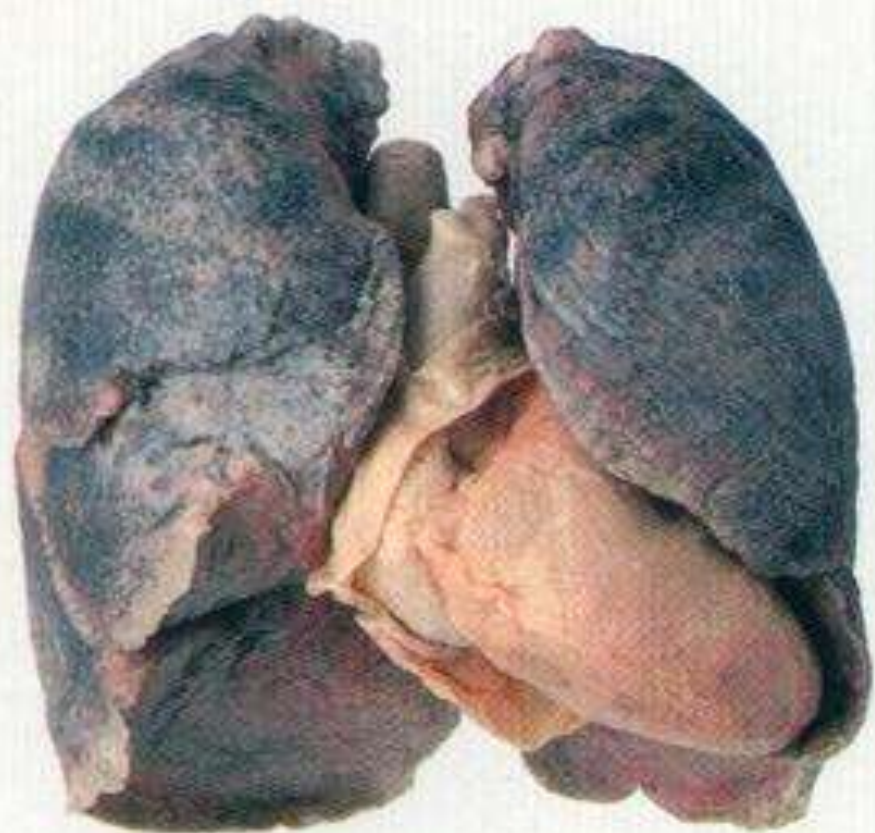




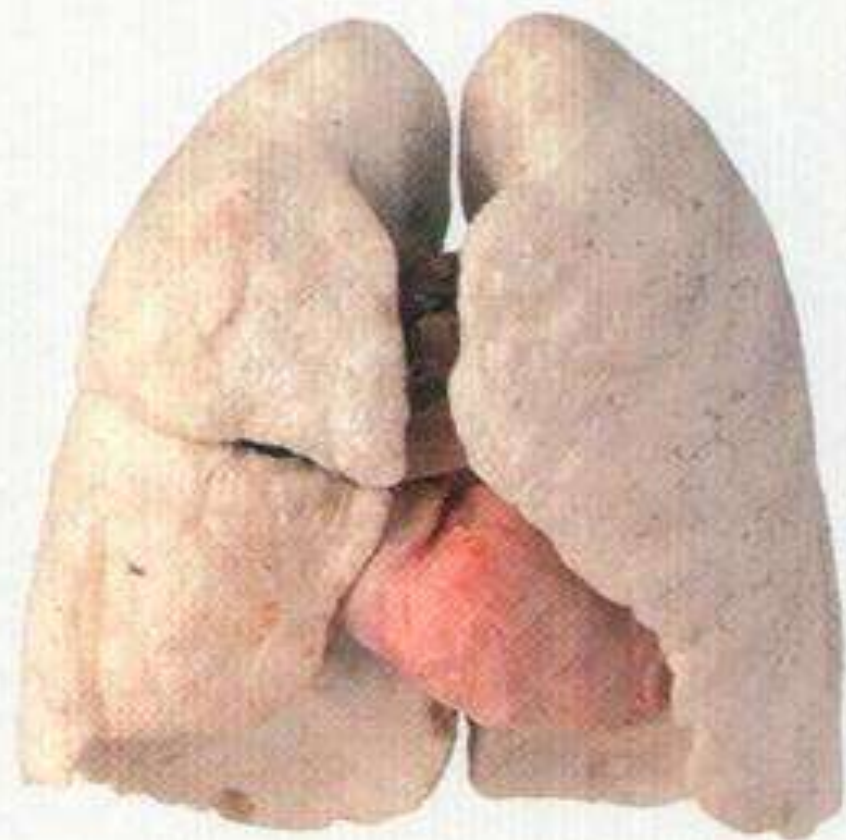




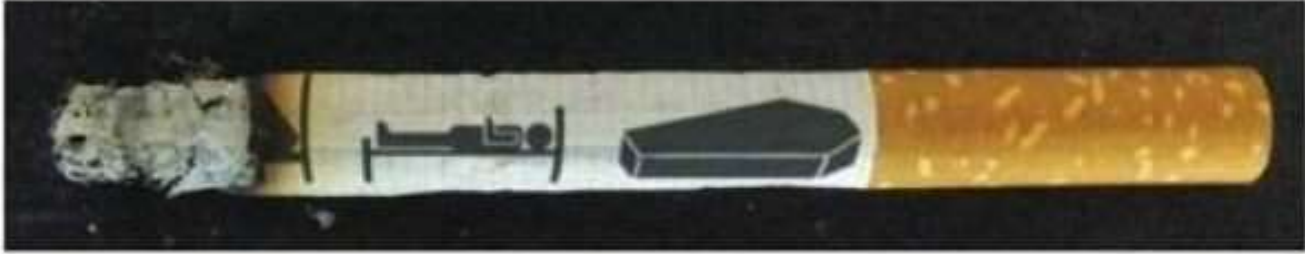




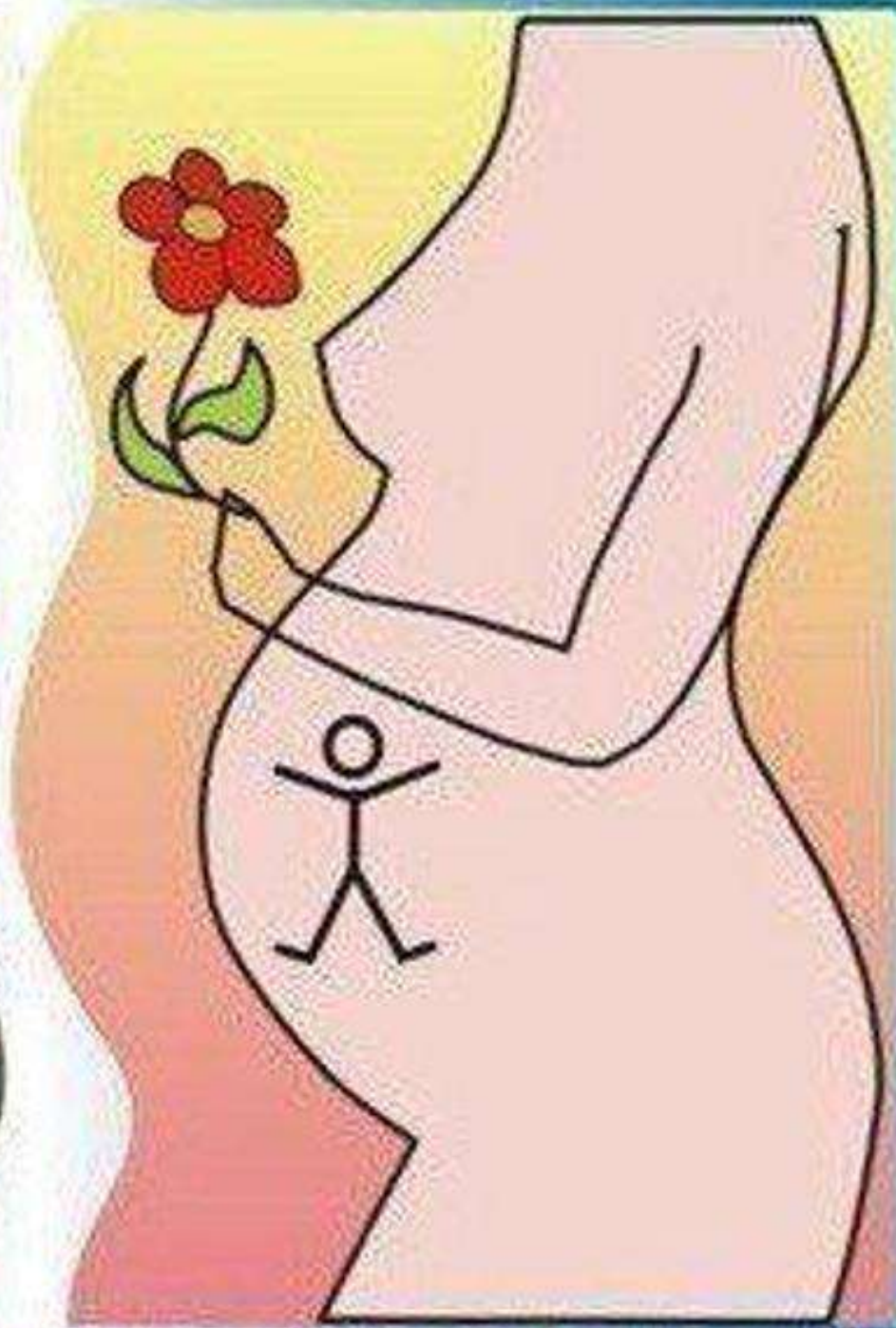
Raucherlunge



Nichtraucherlunge












**ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ  
СТАРЕНИЕ**



Как  
долго  
ты  
будешь  
жить?



**КУРЕНИЕ ВРЕДИТ НЕ ТОЛЬКО КУРИЛЬЩИКУ,  
НО И ОКРУЖАЮЩИМ**

Скажите другу:

«Не кури в моей квартире»

«Не кури в моей машине»

«Не кури в моем кабинете»

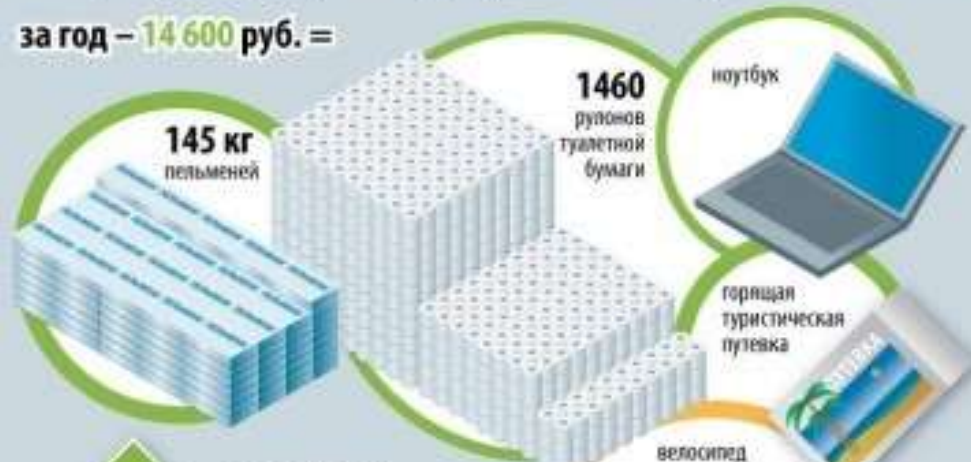
**ВЫ НЕ ОБИЖАЕТЕ ЕГО, ОН ОБИЖАЕТ ВАС**



Курение – привычка, опасная не только для здоровья, но и для кошелька

Человек, выкуривающий в день 1 пачку сигарет стоимостью 40 руб., может сэкономить:<sup>\*</sup>

за год – **14 600 руб. =**



за полгода – **7300 руб. =**



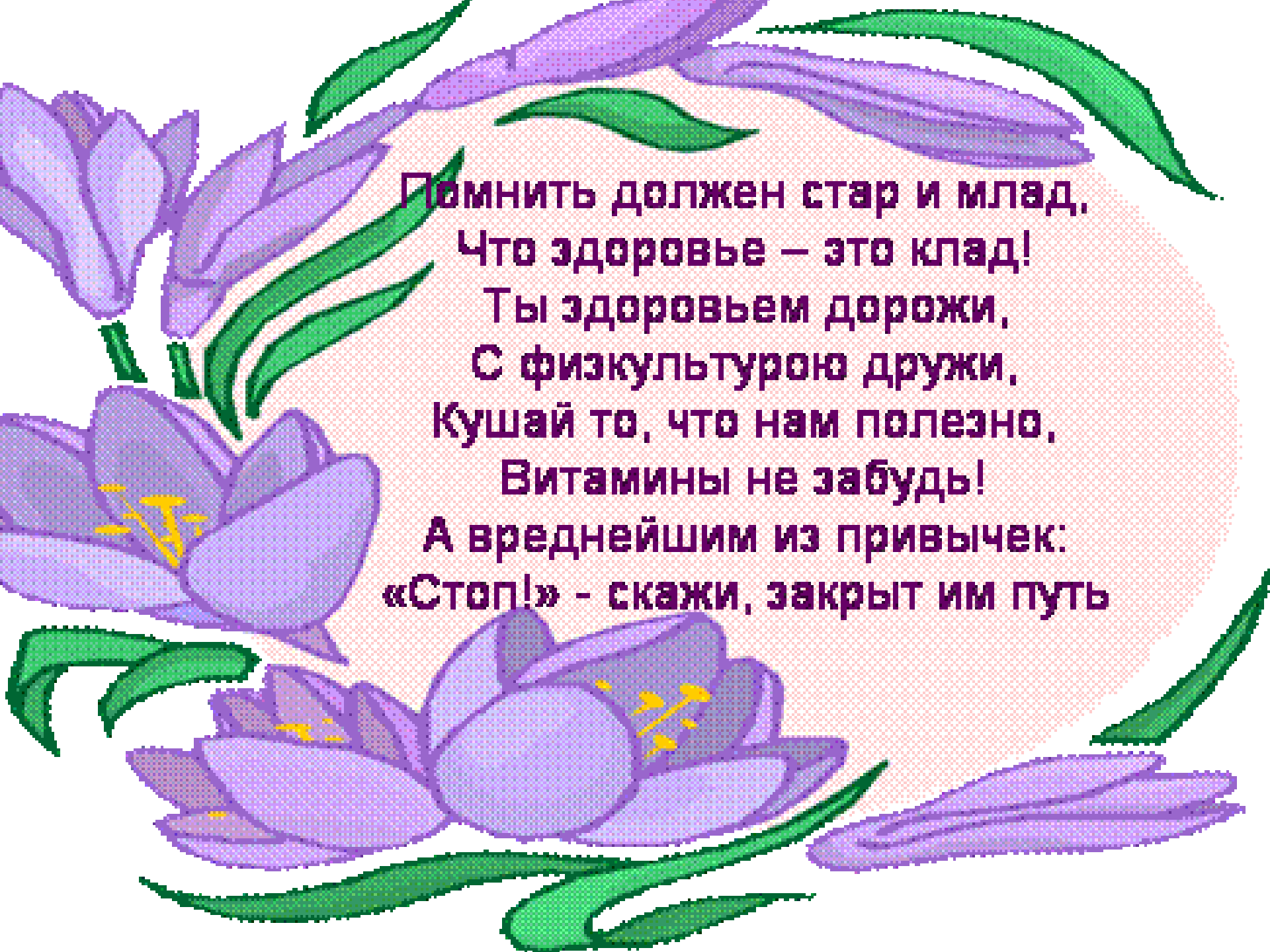
за месяц – **1200 руб. =**



В среднем россиянин тратит на приобретение:

<sup>\*</sup> в сигарет – 20% зарплаты

<sup>\*</sup> В инфографике из статьи использованы



Помнить должен стар и млад,  
Что здоровье – это клад!  
Ты здоровьем дорожи,  
С физкультурною дружи,  
Кушай то, что нам полезно,  
Витамины не забудь!  
А вреднейшим из привычек:  
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь

Берегите себя!

Спасибо за внимание!