Здоровый образ жизни – наш выбор

ЗНАНИО

ЗНАНИО

ЗНАНИО

Что же такое здоровье?

Если ничего
не болит, значит,
человек здоров

Составляющие здоровья:

- ✓ физиологическое здоровье;
- ✓ нравственное здоровье;
- ✓ интеллектуальное здоровье;
- ✓ психическое здоровье.

ЗДОРОВЬЕ – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

болезни

физические отклонения

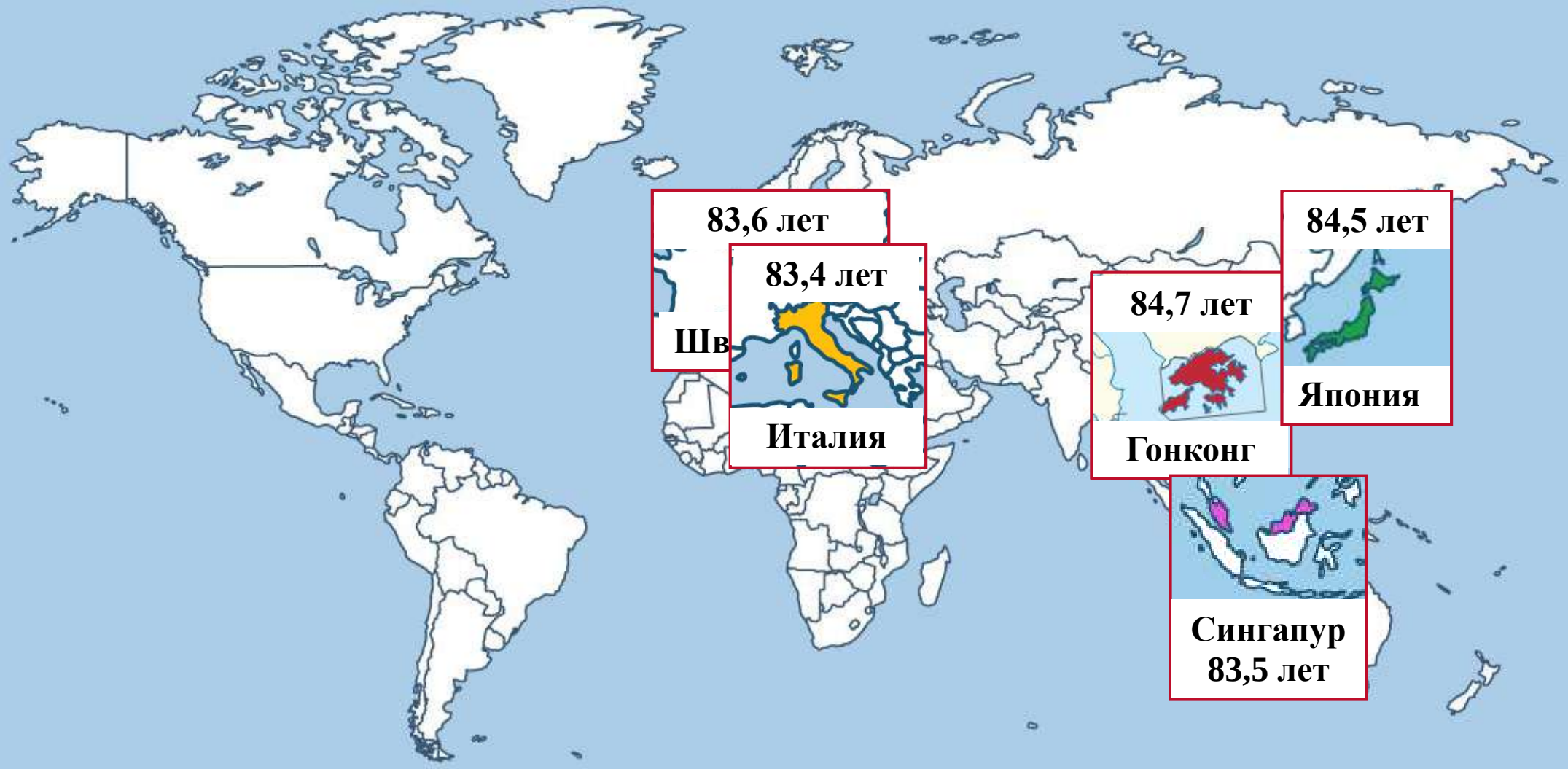
нравственная патология

ослабленный интеллект

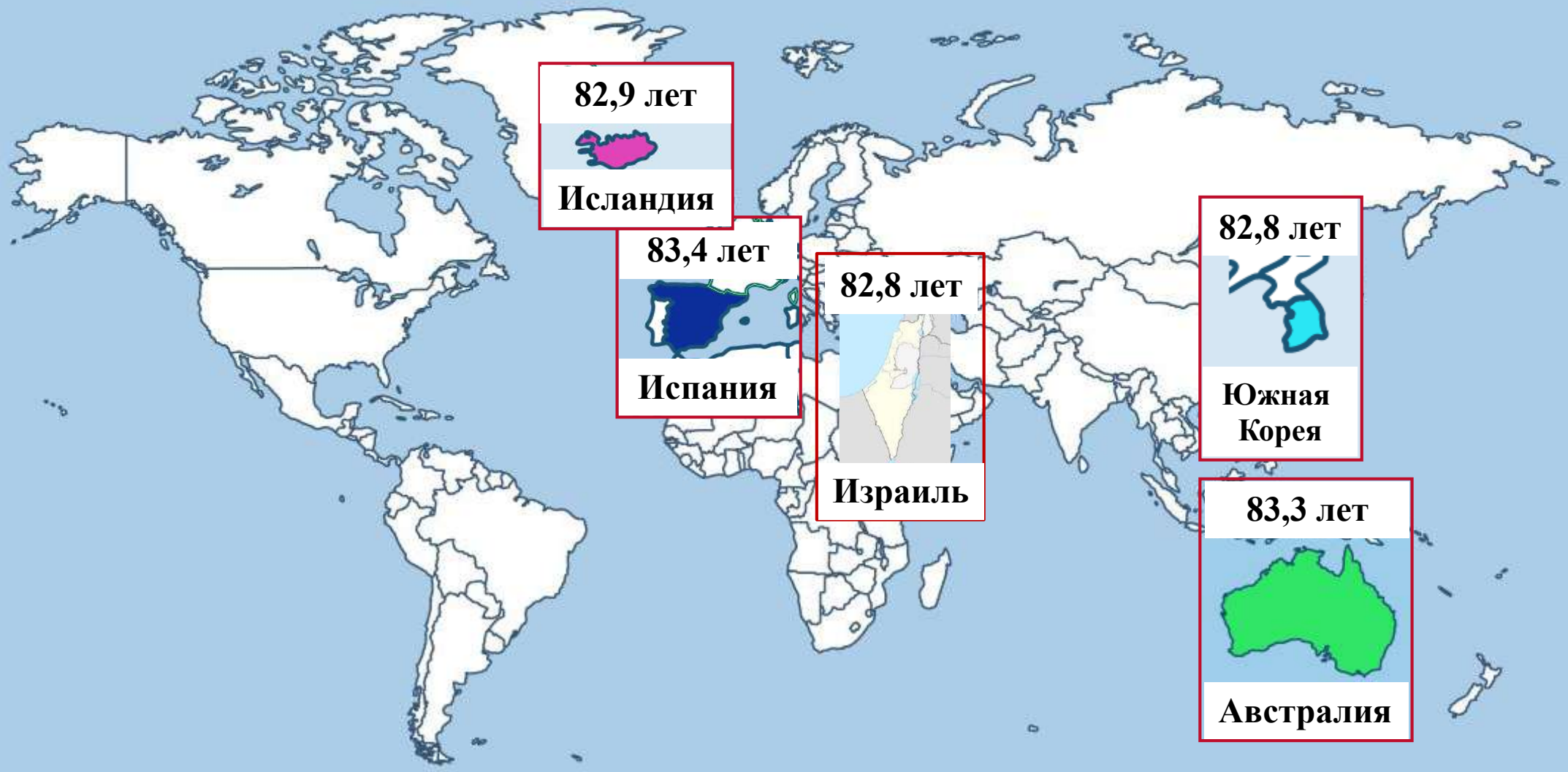
неустойчивая психика

Главный показатель здоровья – продолжительность жизни.

Страны-лидеры по продолжительности жизни



Страны-лидеры по продолжительности жизни



По продолжительности жизни Россия занимает **109 место**.

Средняя продолжительность жизни — **72 года**.

ЗДОРОВЬЕ

заболевания

трудоспособный возраст

продолжительность жизни

репродуктивный возраст

УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

- социально-экономические условия
- экологическая обстановка
- питание
- отдых
- образ жизни
- санитарно-гигиенические условия
- двигательная активность человека
- культура
- образование
- медицина

Проблемы здоровья и долголетия

ухудшение экологической ситуации, истощение и ухудшение качества ресурсов

Проблемы здоровья и долголетия

демографический взрыв, перенаселение в ряде развивающихся стран

Проблемы здоровья и долголетия

недостаток питания,
низкое качество
продовольствия

Проблемы здоровья и долголетия

низкий уровень развития медицины и фармацевтики в развивающихся странах

Проблемы здоровья и долголетия

урбанизация и растущий уровень факторов стресса

Проблемы здоровья и долголетия

недоступность национальных систем здравоохранения для 1 000 000 000 жителей Земли

Проблемы здоровья и долголетия

- условия жизни, труда и быта;
- реальная заработная плата; продолжительность рабочего дня; степень интенсивности труда;
- уровень и характер питания;
- жилищные условия;
- доступность медицинских услуг.

Проблемы здоровья и долголетия

высокие цены
на лекарственные препараты
и недоступность лечения

Проблемы здоровья и долголетия

низкий уровень социальной политики и политики в области здравоохранения

Проблемы здоровья и долголетия

табакокурение,
алкоголизм,
наркомания

Проблемы здоровья и долголетия

неправильное питание,
влияния вредных
пищевых добавок

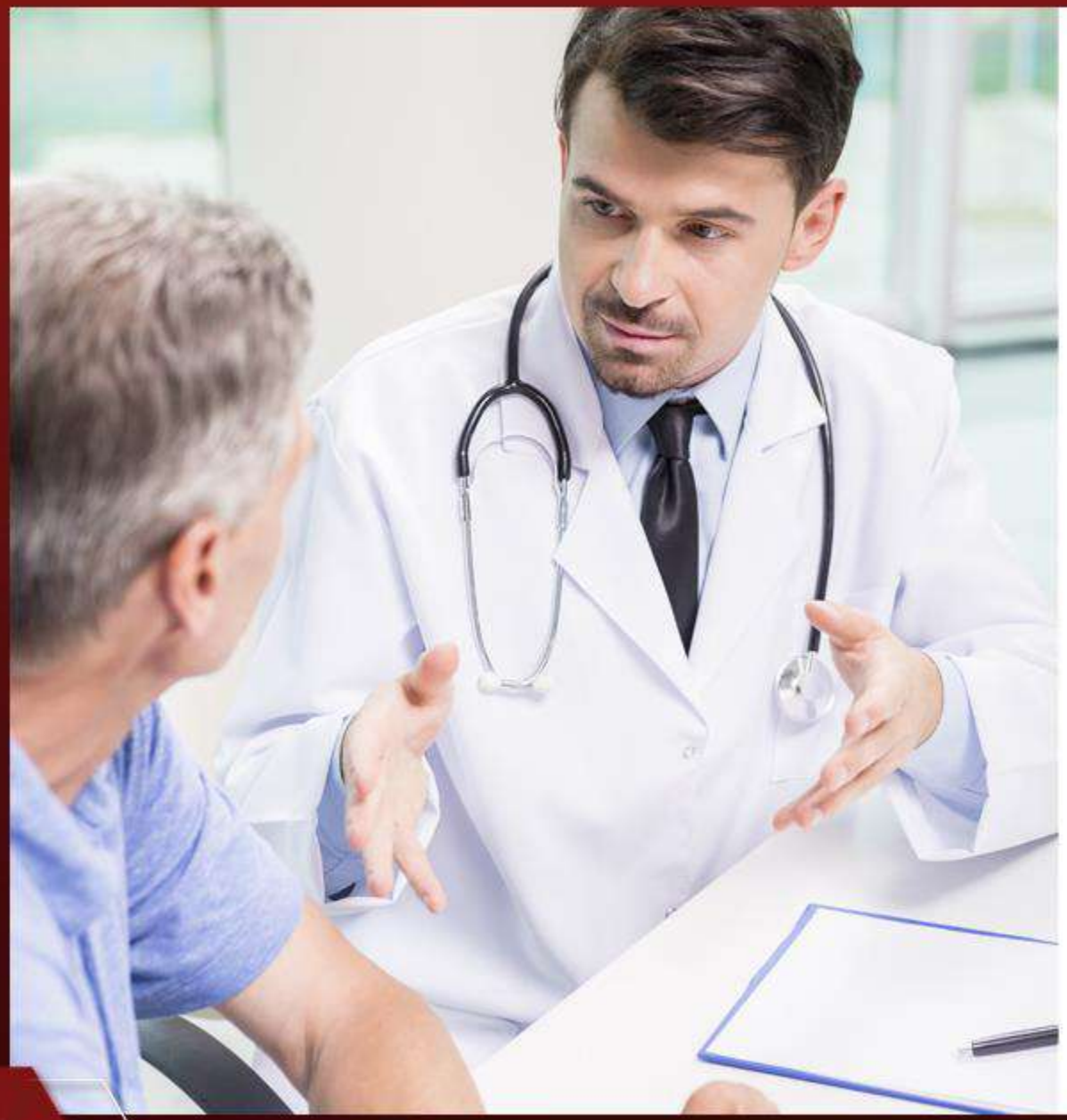
Проблемы здоровья и долголетия

нарушение функций организма при недостаточной двигательной активности

Проблемы здоровья и долголетия

низкий уровень личностной культуры и пренебрежительное отношение к своему здоровью и гигиене

Из **58 000 000** случаев смерти по всем причинам, которые зафиксированы экспертами Всемирной организации здравоохранения, **35 000 000** летальных исходов являются следствием хронических заболеваний.



Причины смерти:

- ✓ сердечно-сосудистые заболевания;
- ✓ рак;
- ✓ хронические респираторные заболевания;
- ✓ диабет.

80% смертей от хронических заболеваний приходятся на малоразвитые страны

1 000 000 000 человек имеют избыточный вес

от болезней, связанных с употреблением табака, ежегодно погибает **4 900 000** человек

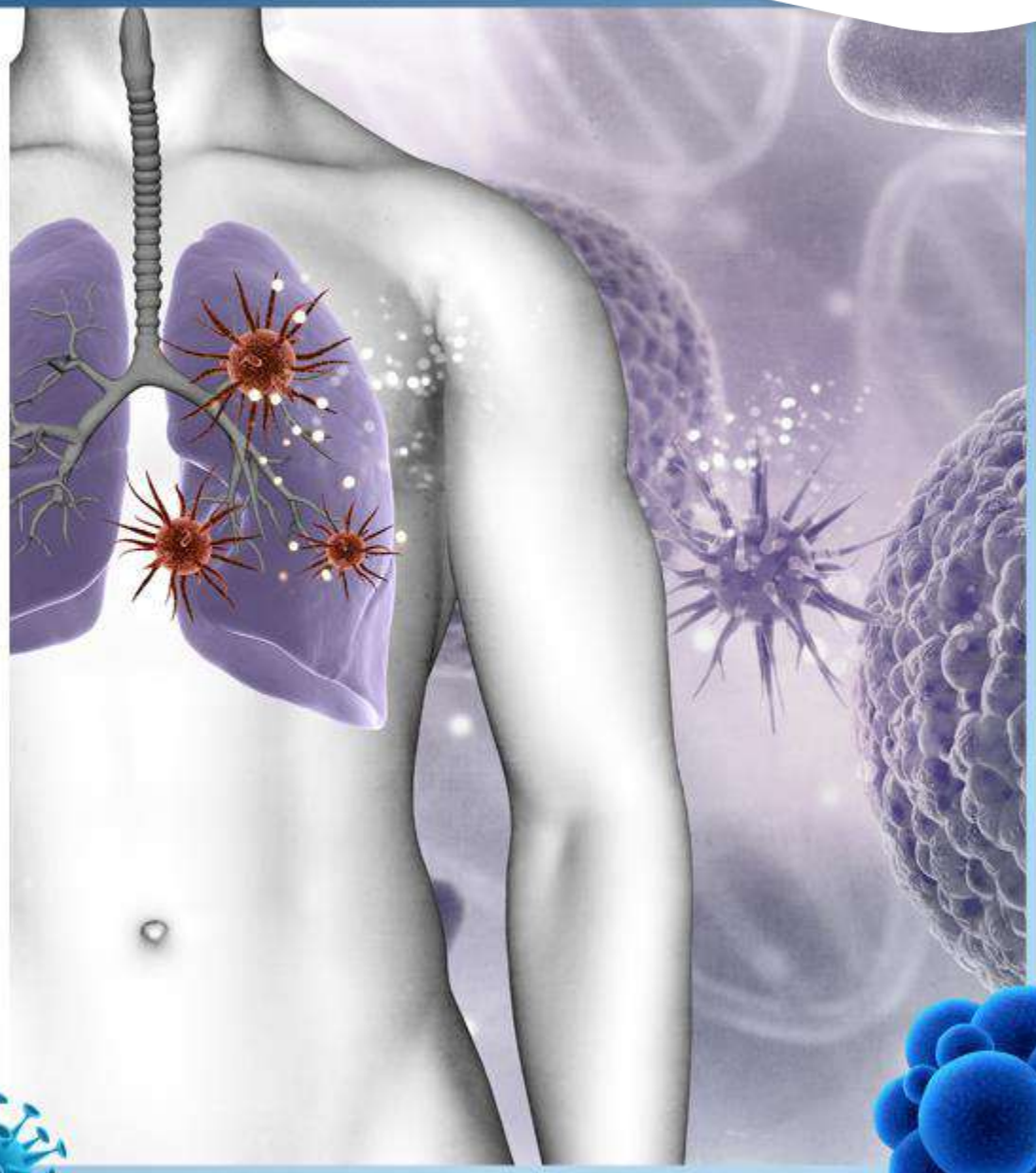
каждый третий ребенок появляется на свет с врожденным недугом

За последние 40 лет человечество столкнулось с 72 новыми инфекциями.

Каждый год появляются 2-3 инфекции, опасные для человека.

«Убийцы» XXI века:

- ✓ лихорадка Ласса;
- ✓ Рифт-Валли;
- ✓ марбургский вирус;
- ✓ боливийская геморрагическая лихорадка;
- ✓ вирус Эбола.



Больше всего медики опасаются нового штамма вируса гриппа

Всемирный день здоровья

Проводится ежегодно с 1950 года.

7 апреля

Всемирный день здоровья

(World Health Day)

Всемирный день здоровья

Тема первого Всемирного дня здоровья была посвящена искоренению детского спинномозгового паралича – **полиомиелита**.

Всемирный день здоровья: тема дня

2019

«Всеобщий охват услугами здравоохранения»

Всемирный день здоровья: тема дня

2018

«Здоровье для всех и везде»

Всемирный день здоровья: тема дня

2017

«Депрессия: давай поговорим»

Всемирный день здоровья: тема дня

2016

«Победим диабет!»

Всемирный день здоровья: тема дня

2015

«Безопасность пищевых продуктов»

Всемирный день здоровья: тема дня

2012

«Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам»

Всемирный день здоровья: тема дня

2008

«Защитим здоровье от изменений климата»

Всемирный день здоровья: тема дня

2007

«Международная безопасность в области здравоохранения»

Всемирный день здоровья: тема дня

2004

«Безопасность на дорогах»

Всемирный день здоровья: тема дня

2003

«Формирование будущего»

Всемирный день здоровья: тема дня

2002

«Движение – это здоровье»

Всемирный день здоровья: тема дня

2000

«Безопасная кровь начинается с меня»

Всемирный день здоровья: тема дня

1999

«Активное долголетие меняет жизнь»

Всемирный день здоровья: тема дня

1998

«Безопасное материнство»

Всемирный день здоровья: тема дня

1997

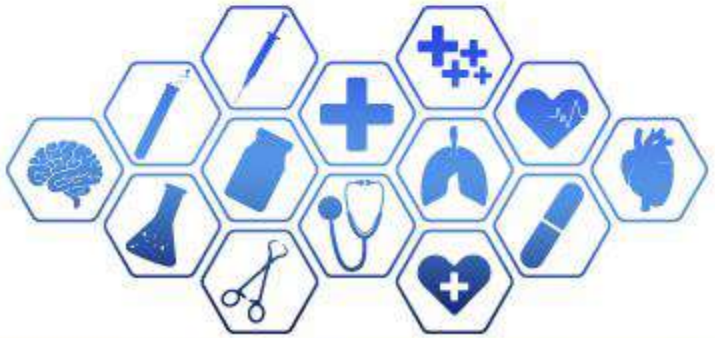
«Новые инфекционные болезни»

Всемирный день здоровья: тема дня

1996

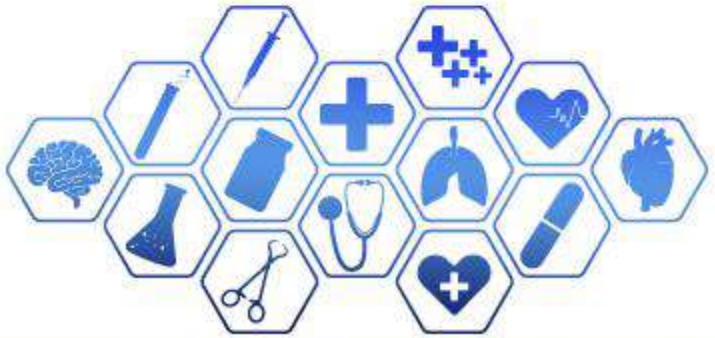
«Здоровые города для лучшей жизни»

Купить можно много:

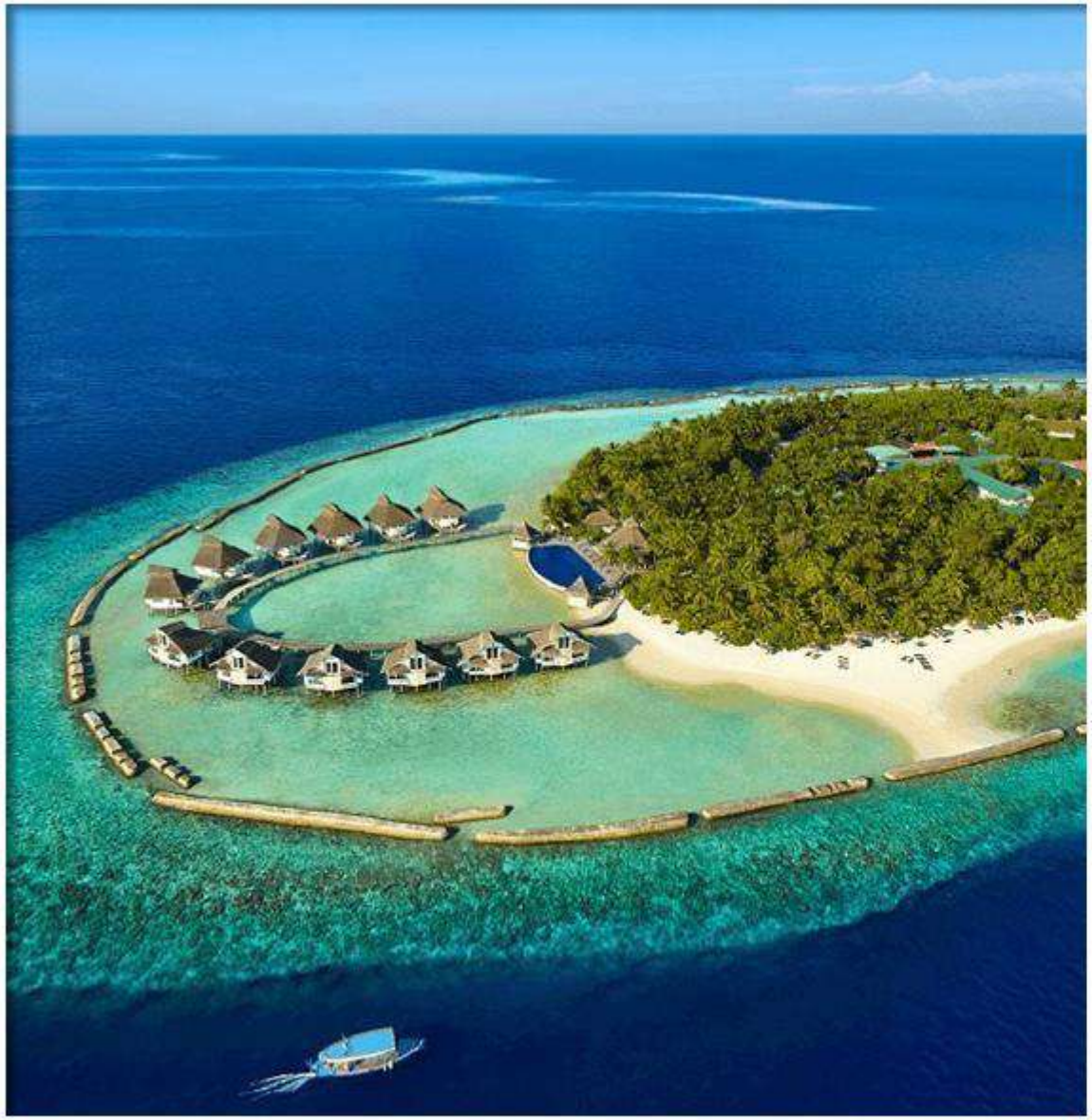


Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

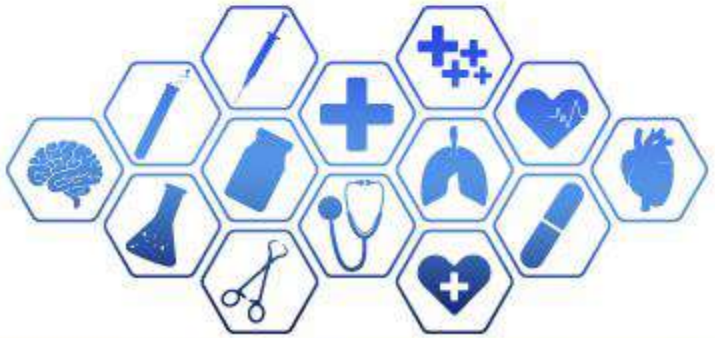


Стремительный скутер,



Коралловый остров
(хоть это и сложно),

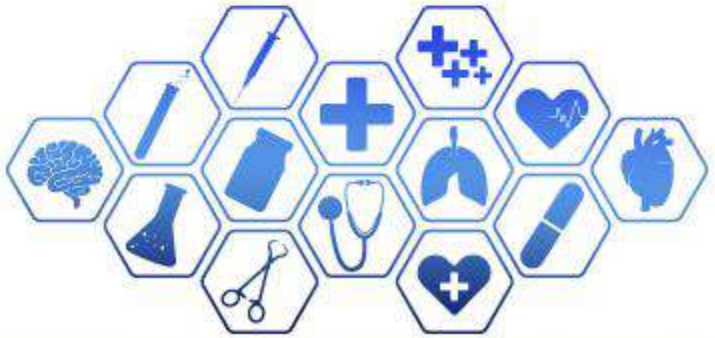
Но только здоровье купить невозможно.



Оно нам по жизни
всегда пригодится.

Заботливо надо
к нему относиться.

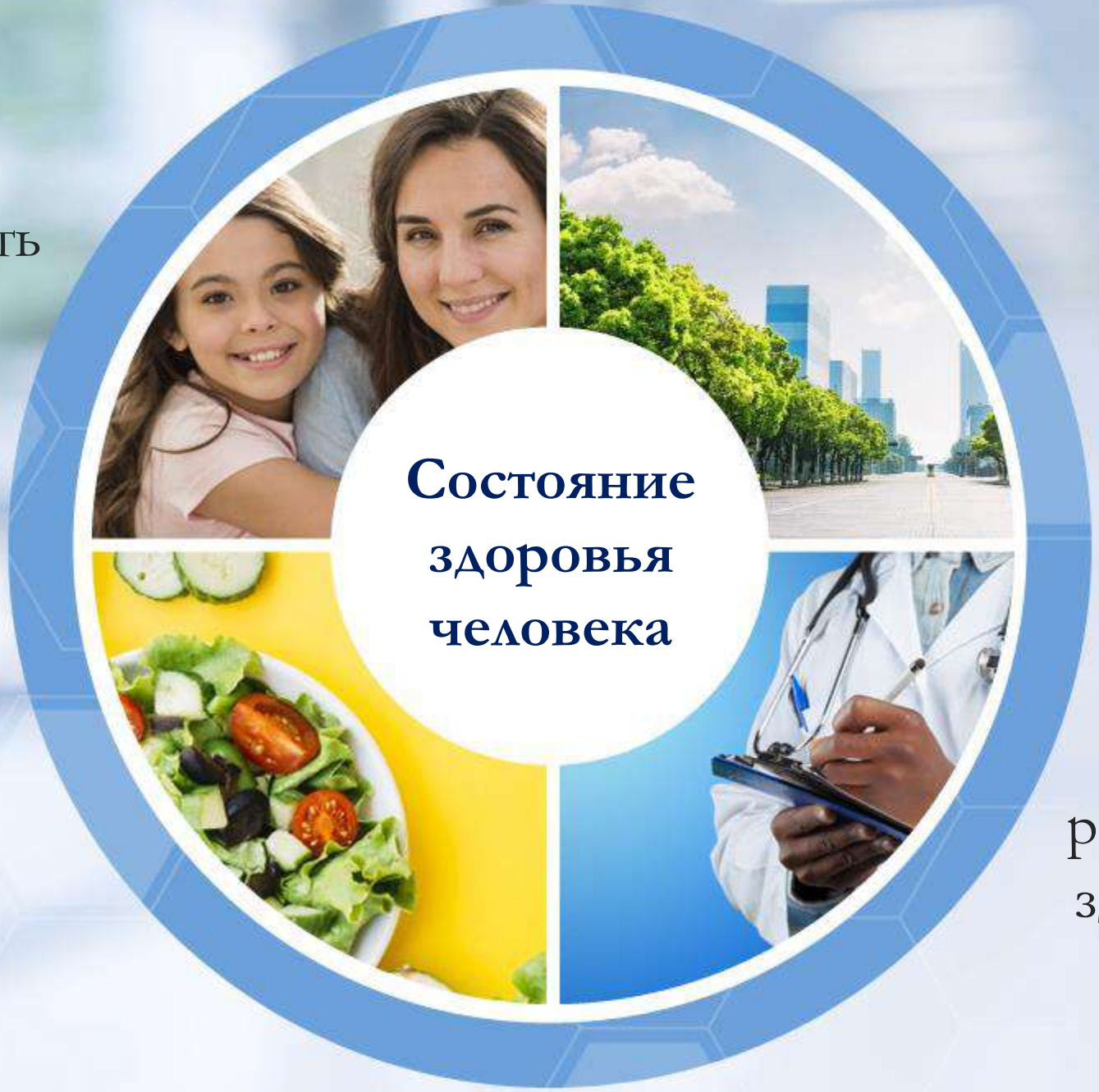
А. Гришин «Здоровье»



ЗНАНИО

18-22%
наследственность

17-20%
внешняя среда



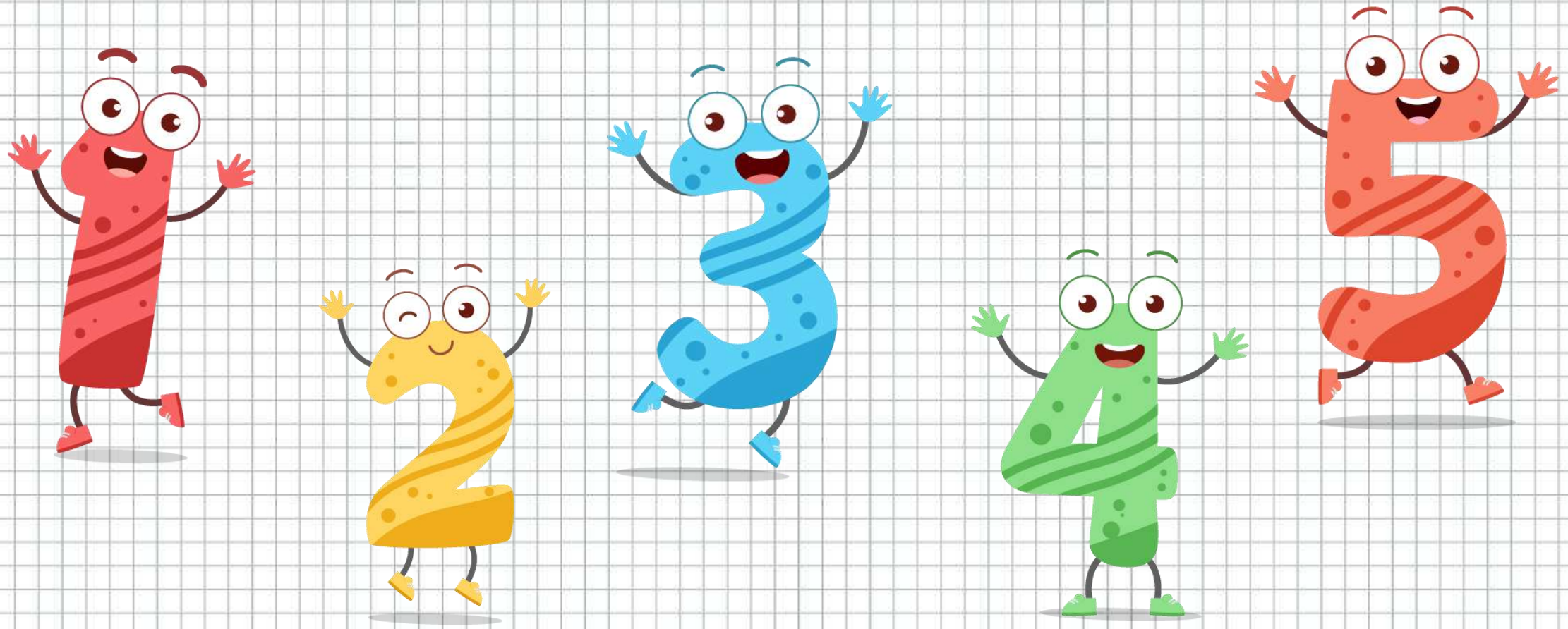
49-53%
образ жизни

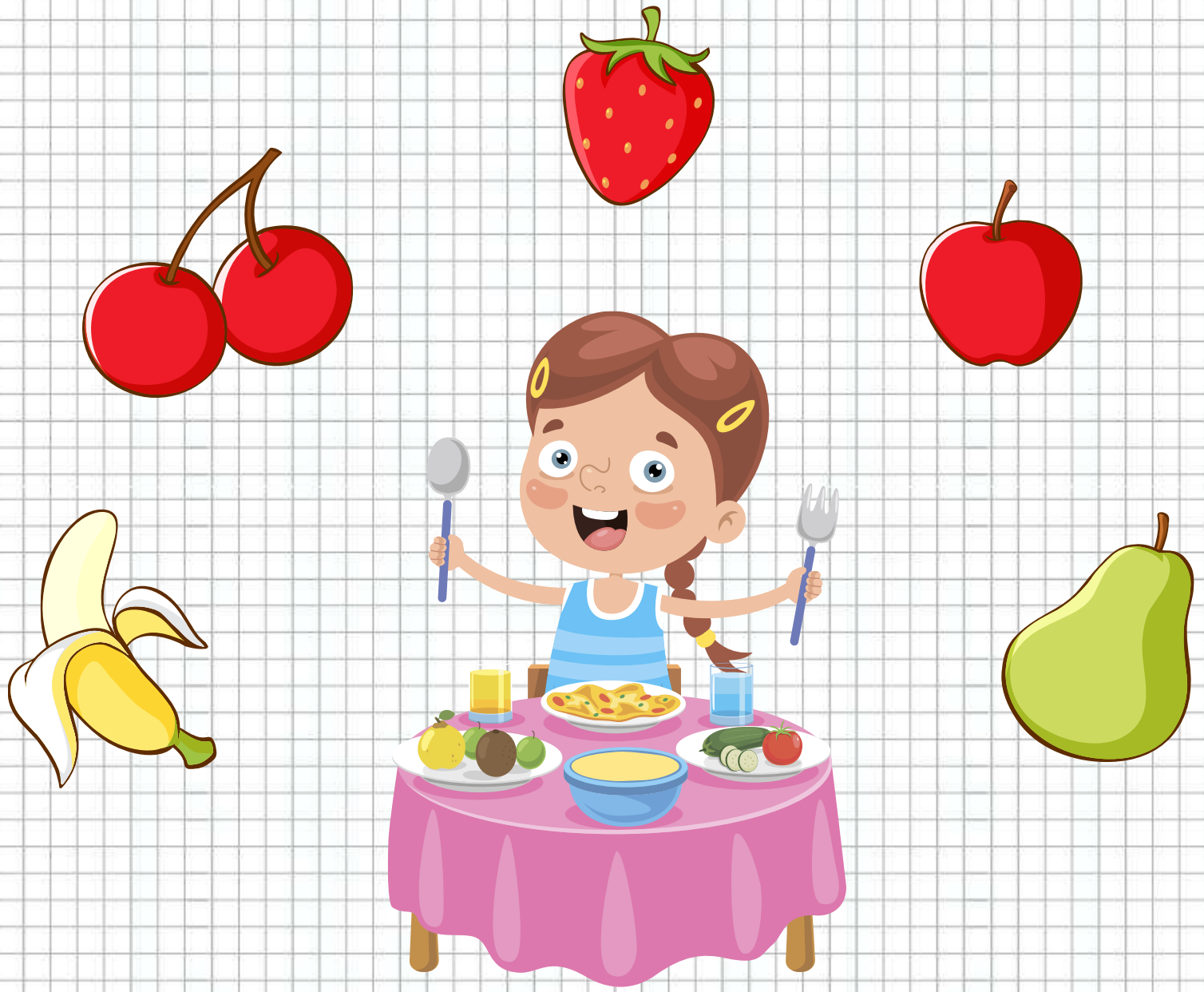
8-11%
развитие системы здравоохранения

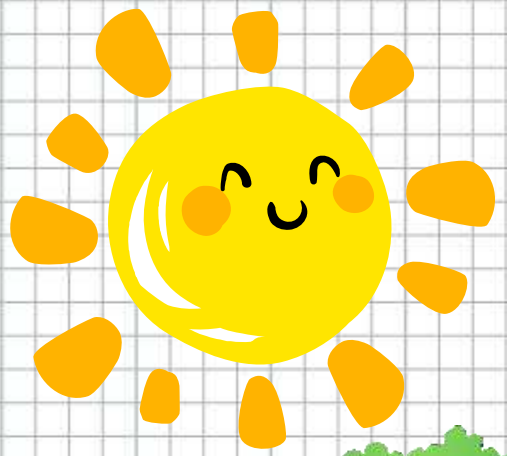
ЗНАНИО

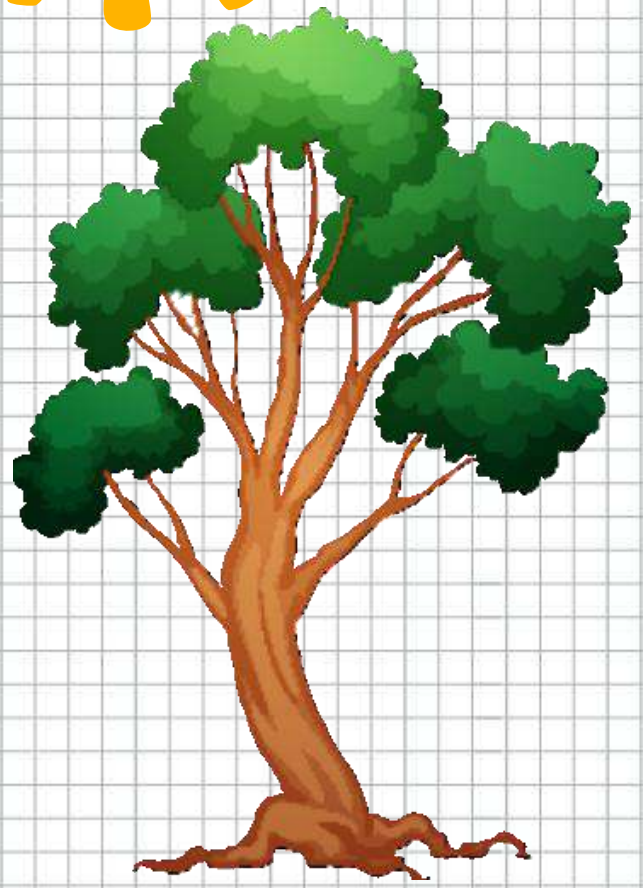
ЗНАНИО

Здоровый образ жизни









Правила здорового образа жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Использование организмом энергии, которую он получает из пищи:

- ✓ обеспечение жизнедеятельности;
- ✓ выполнение работы.

Правила здорового образа жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ✓ затраченную энергию организм постоянно восполняет из пищи;
- ✓ потребления и затраты энергии должны быть равными.

Правила здорового образа жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Длительное голодание:

- ✓ приводит к уменьшению веса;
- ✓ замедляет рост и развитие.

Избыточная энергия ведет к увеличению массы!

Правила здорового образа жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Организму необходимо:

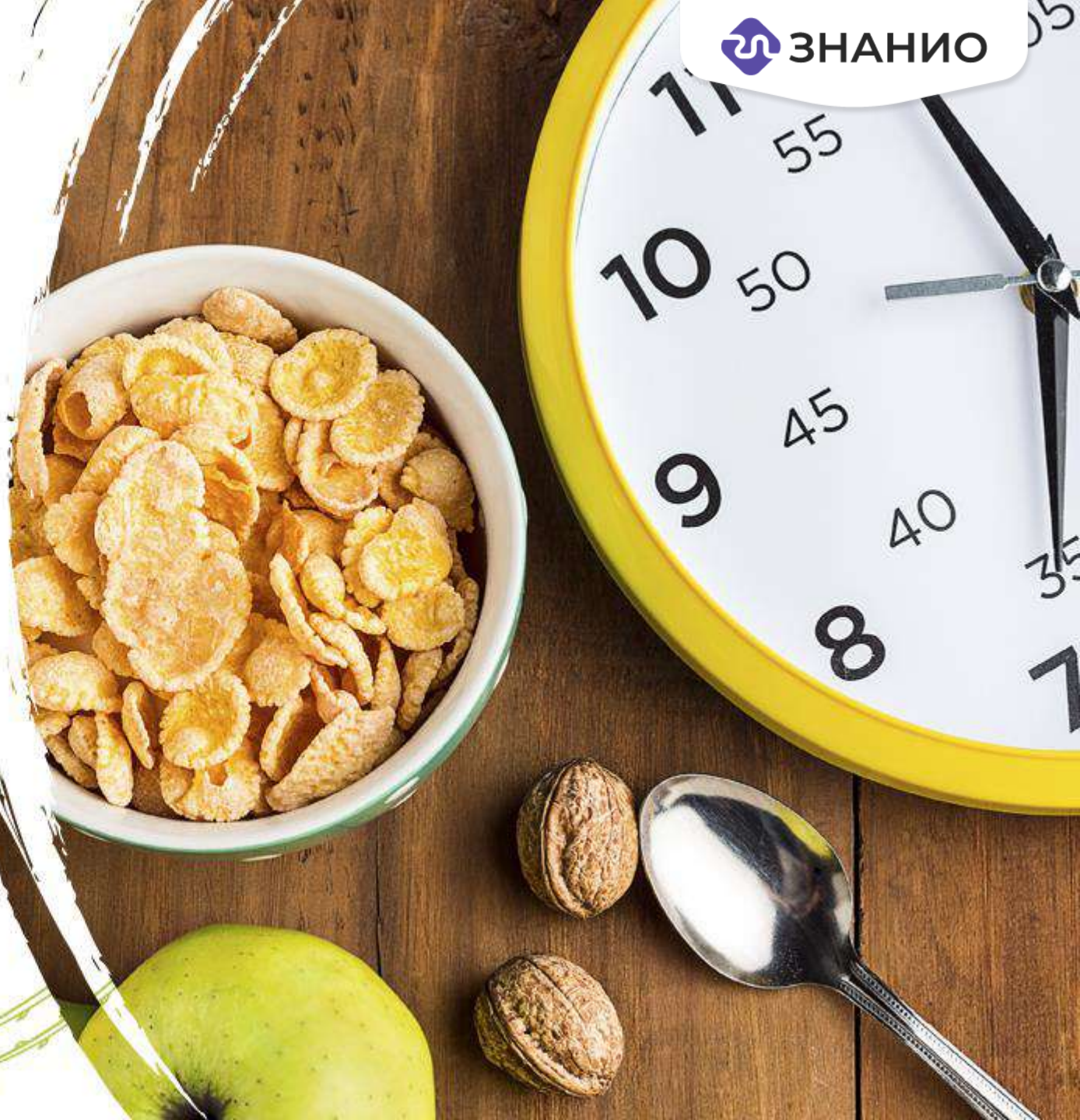
- ✓ поступление необходимого сбалансированного количества энергии;
- ✓ поступление и строительного материала – **белка**.

Правила здорового образа жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание должно быть разнообразным, меню должно быть богато овощами и фруктами.

Для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать **режим питания**.



Нарушение режима питания отрицательно сказывается на здоровье человека.

В течение дня человек должен принимать пищу **4-5 раз в день.**

ЗАВТРАК

ОБЕД

ЗНАНИО

ПОЛДНИК

ЗНАНИО

УЖИН

ЗНАНИО

ПОЗДНИЙ УЖИН

Секреты здорового питания

Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.

Секреты здорового питания

Пищу необходимо тщательно пережевывать.

Секреты здорового питания

Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами.

Секреты здорового питания

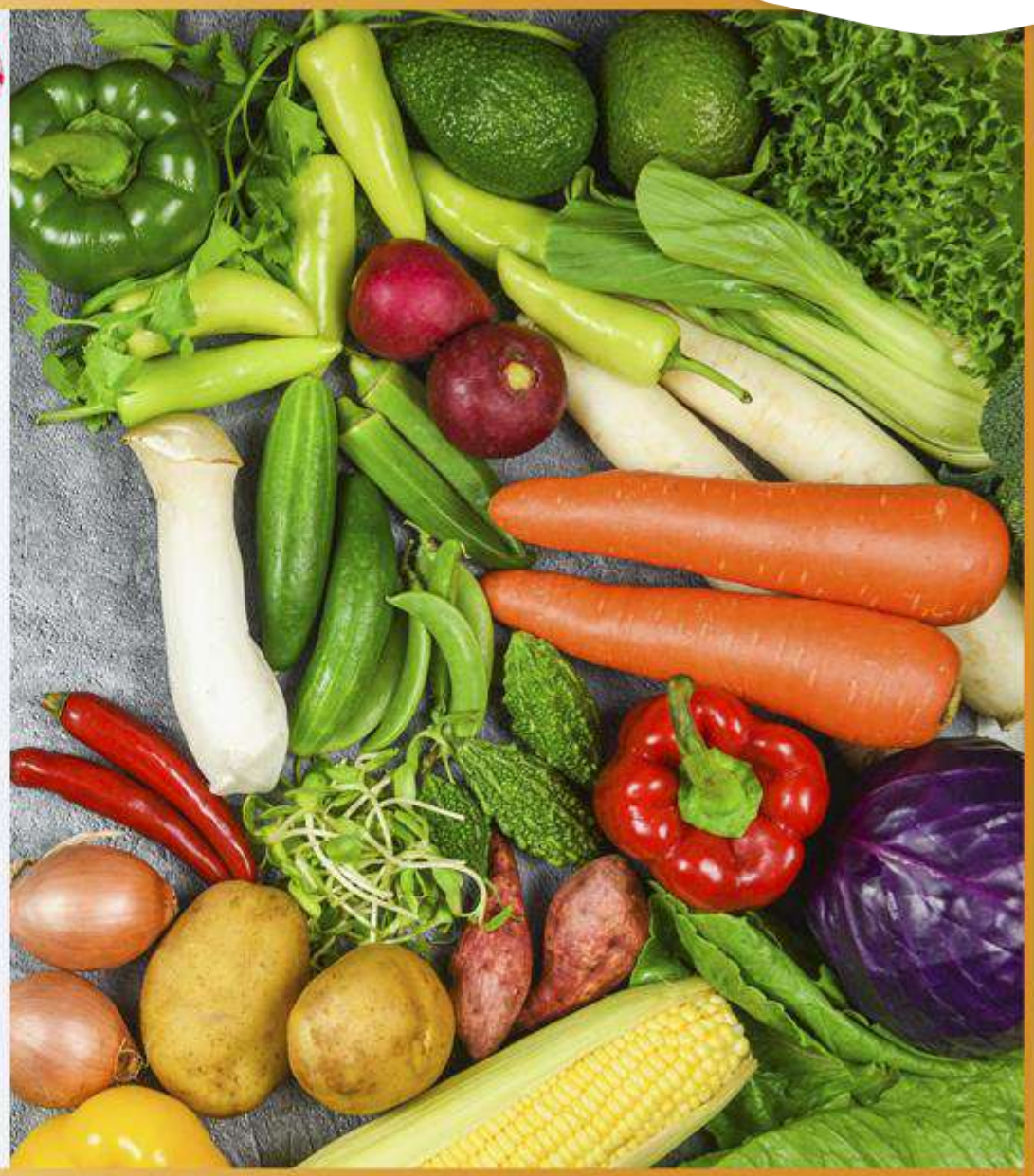
Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.

Секреты здорового питания

Не переедайте, вставайте из-за стола с легким чувством голода.

Секреты здорового питания

Включайте в рацион больше зелени, овощей и фруктов.



Секреты здорового питания

Не злоупотребляйте сладостями, жирной, жареной и соленой пищей.

Правила здорового образа жизни

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Режим дня - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

Правила здорового образа жизни

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Распределение времени в течение дня:

- ✓ занятия в школе и дома;
- ✓ прогулки;
- ✓ питание;
- ✓ сон;
- ✓ чередование труда и отдыха.

Правила здорового образа жизни

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

- ✓ помогает выработать условные рефлексы, где каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей;
- ✓ помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояния на другое.

Чтобы быть бодрым весь день,
ребенку нужно спать
не менее 8–10 часов.

Оптимальное время сна
с 21.00 до 7.00.

Если человек ложится и встает в одно и то же время, у него нет проблем с засыпанием и пробуждением.

Постоянное недосыпание может отрицательно сказаться на здоровье.

Соблюдение режима дня способствует здоровью, правильному развитию, хорошей работоспособности.

Правила здорового сна

Ложитесь спать и вставайте
в одно и то же время.

Правила здорового сна

Перед сном гуляйте на свежем воздухе, соблюдайте правила личной гигиены.

Правила здорового сна

Перед сном занимайтесь делами, которые не вызывают сильных эмоций.

Правила здорового сна

Спите в хорошо проветриваемом помещении.

Правила здорового сна

Спите на ровной постели.

Правила здорового образа жизни

АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Около 60% населения в мире не получает достаточной физической нагрузки.

Правила здорового образа жизни

АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Каждый может выбрать себе занятие по возрасту, желанию, способностям и состоянию здоровья.

SPORT COURT

Физическим упражнениям необходимо уделять **не менее 30 минут каждый день.**

Идя в школу, не поленитесь и пройдите хотя бы одну остановку пешком.

Занятия спортом и физкультурой:

- ✓ укрепляют здоровье;
- ✓ держат организм в тонусе;
- ✓ повышают сопротивляемость организма.

Если каждое утро заниматься зарядкой, то организм на весь день запасается бодростью.

Люди, которые занимаются спортом, намного реже чувствуют себя подавленными и расстроенными.

Хорошим средством для оздоровления и профилактики заболеваний является закаливание.

Дефицит физической активности – это причина 2 000 000 смертей в год.

Правила здорового образа жизни

ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

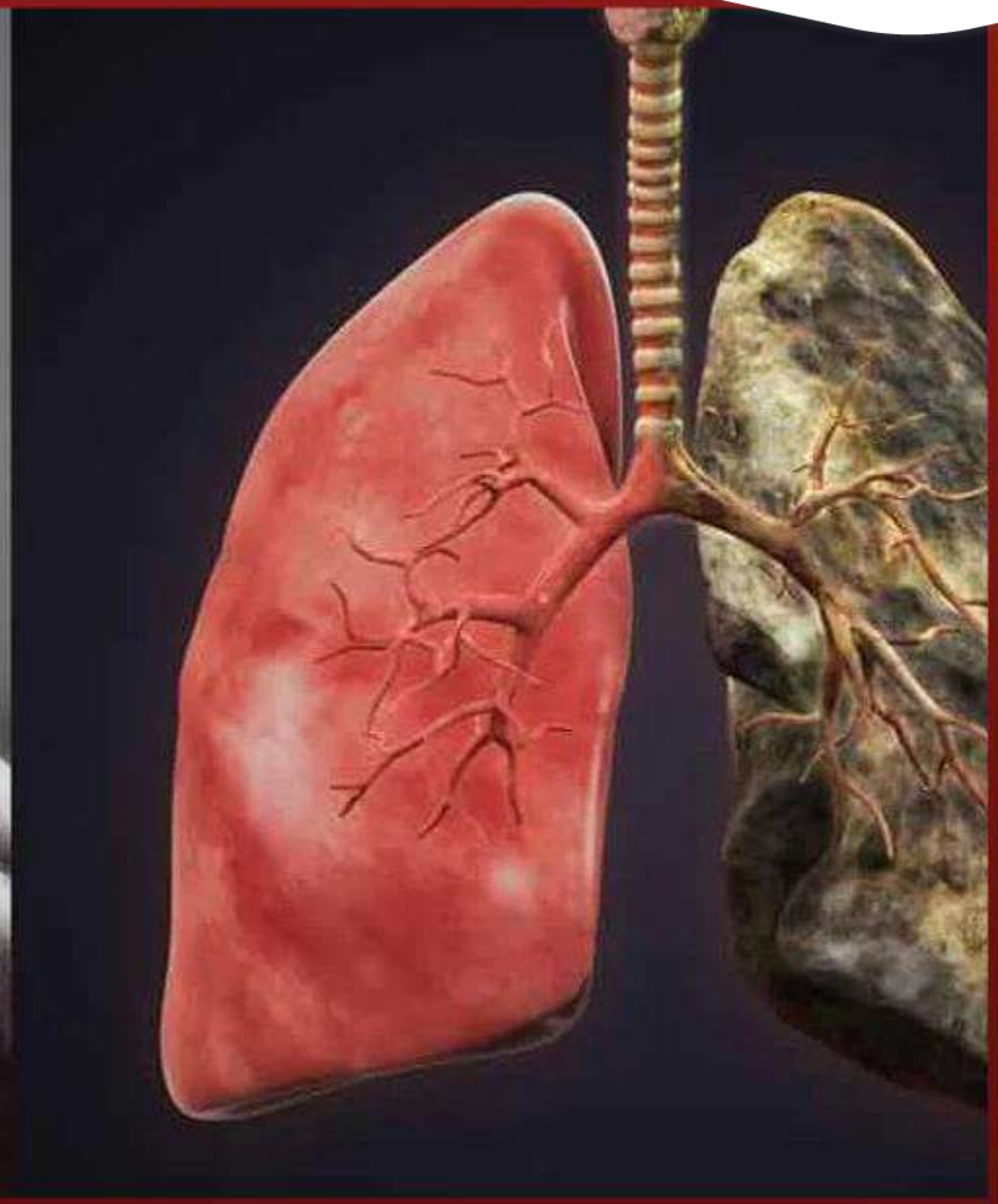
Вредные привычки – пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье.

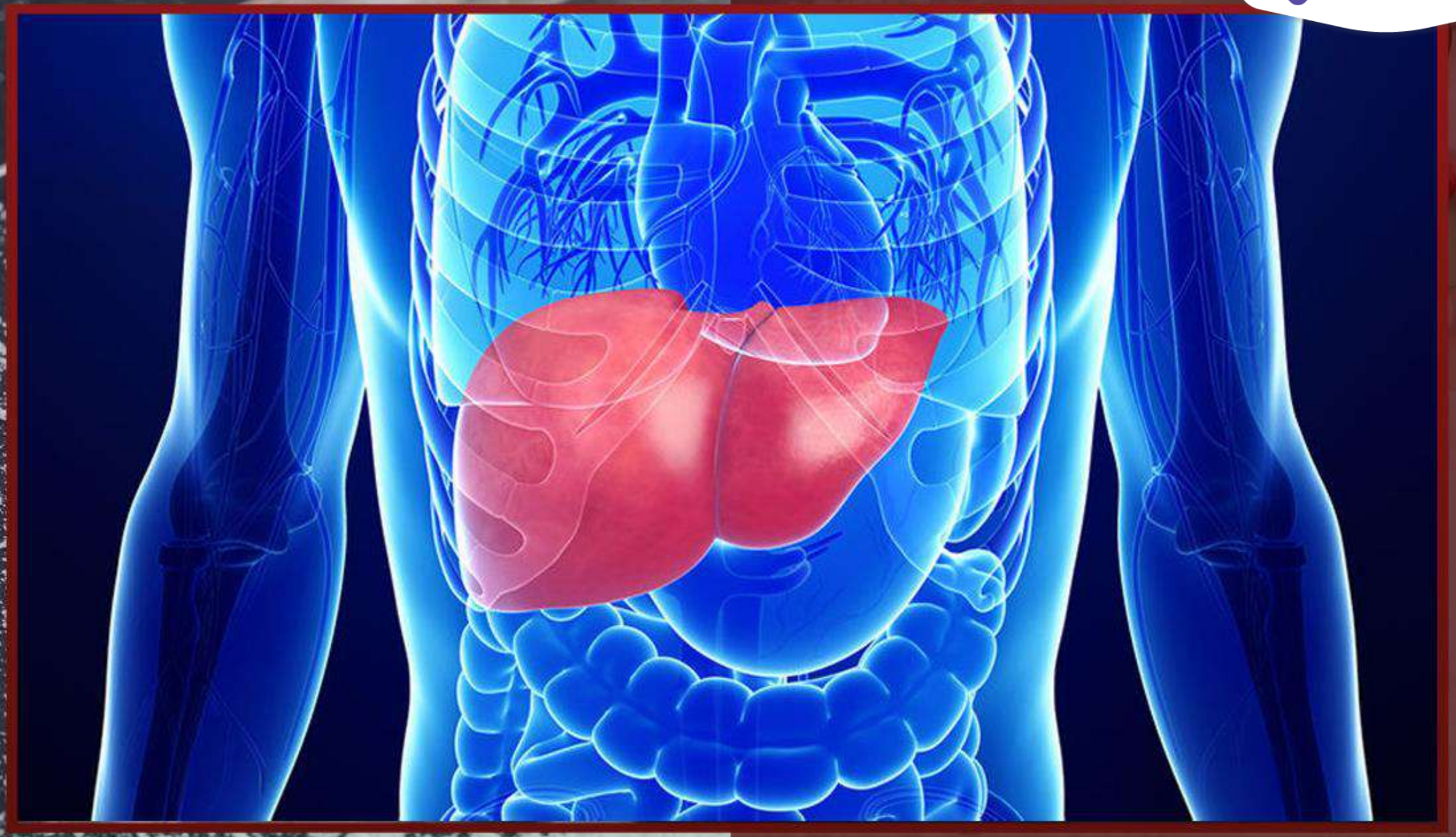
Правила здорового образа жизни

ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение,
алкоголизм,
наркомания,
токсикомания –

разрушители организма человека, которые только на первый взгляд могут приносить удовольствие.





ЗНАНИО

Причины появления вредных привычек

- отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности;
- отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели;
- трудности в общении;
- экспериментирование;
- желание уйти от проблем.

Борьба с вредными привычками

Держаться подальше от людей, имеющих вредные привычки.

Борьба с вредными привычками

Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики — попытайтесь уклониться под любым предлогом.

НЕТ!

Я не хочу и вам не советую.

НЕТ!

Я должен идти – у меня дела.

НЕТ!

Это вредно для меня.

НЕТ!

Я не хочу стать зависимым.

ЗНАНИО

ЗНАНИО

Временные нормы работы за компьютером

Дети 7-12 лет

30 минут в день,
не чаще 1 раза в два дня

Временные нормы работы за компьютером

Подростки 12-14 лет
1 час в день

Подростки 14-17 лет
1,5 часа в день

Временные нормы работы за компьютером

Взрослые

до 5 часов в день

Временные нормы работы за компьютером

Один раз в неделю
необходимо отдыхать
от компьютера целый день.

Чтобы сохранить хорошее самочувствие, поменяйте старые вредные привычки на новые и полезные.

Правила здорового образа жизни

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

- ✓ старайтесь меньше нервничать и злиться;
- ✓ подумайте, будет ли та проблема, о которой вы так переживаете, важна через неделю или через месяц.

Правила здорового образа жизни

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

- ✓ начинайте каждый день оптимистично, с доброй душой и помыслами;
- ✓ всегда настраивайтесь на хорошее настроение, не подавайтесь стрессам.

Правила здорового образа жизни

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Улыбка на лице должна стать вашей визитной карточкой.

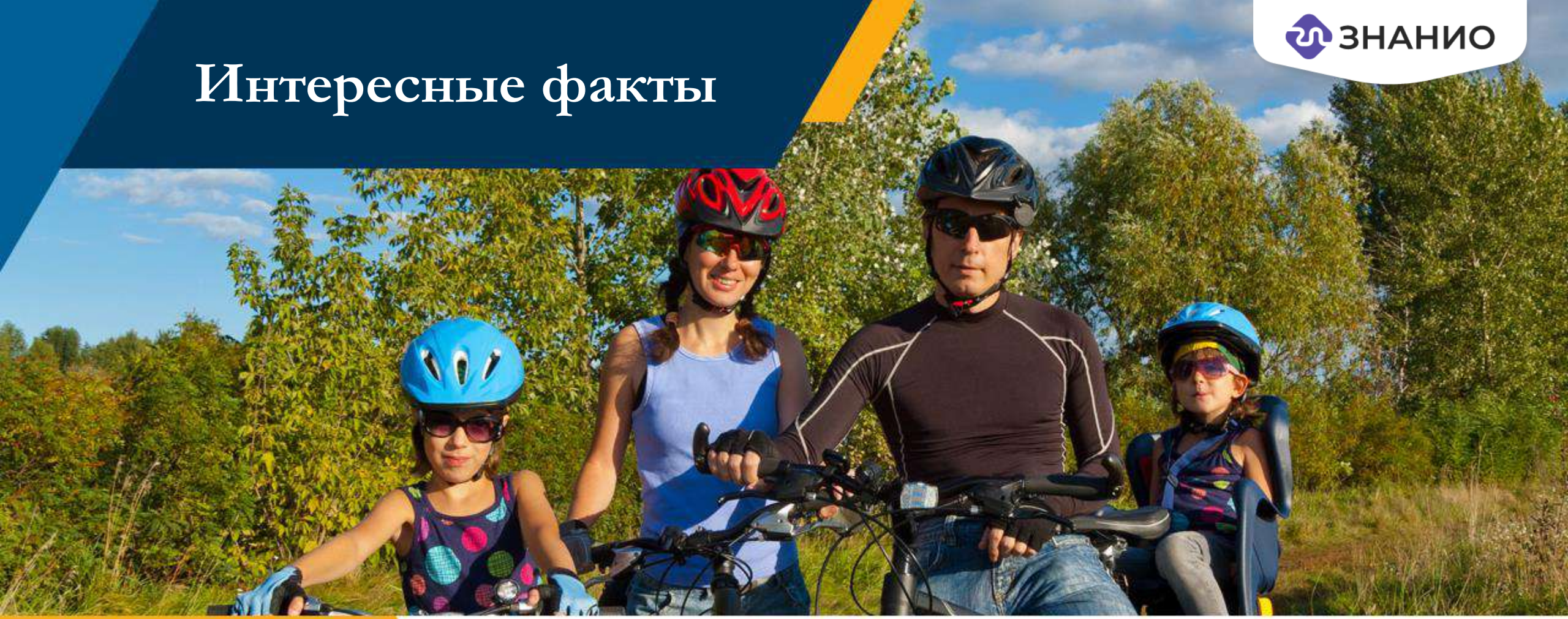
Интересные факты

Горячий чай имеет свойство охлаждать организм в жаркую погоду, а мороженое – наоборот, нагревать.

Интересные факты

Употребление зеленого чая стимулирует связь лобных и теменных долей мозга. Это обостряет способность запоминать сенсорную информацию и языки.

Интересные факты

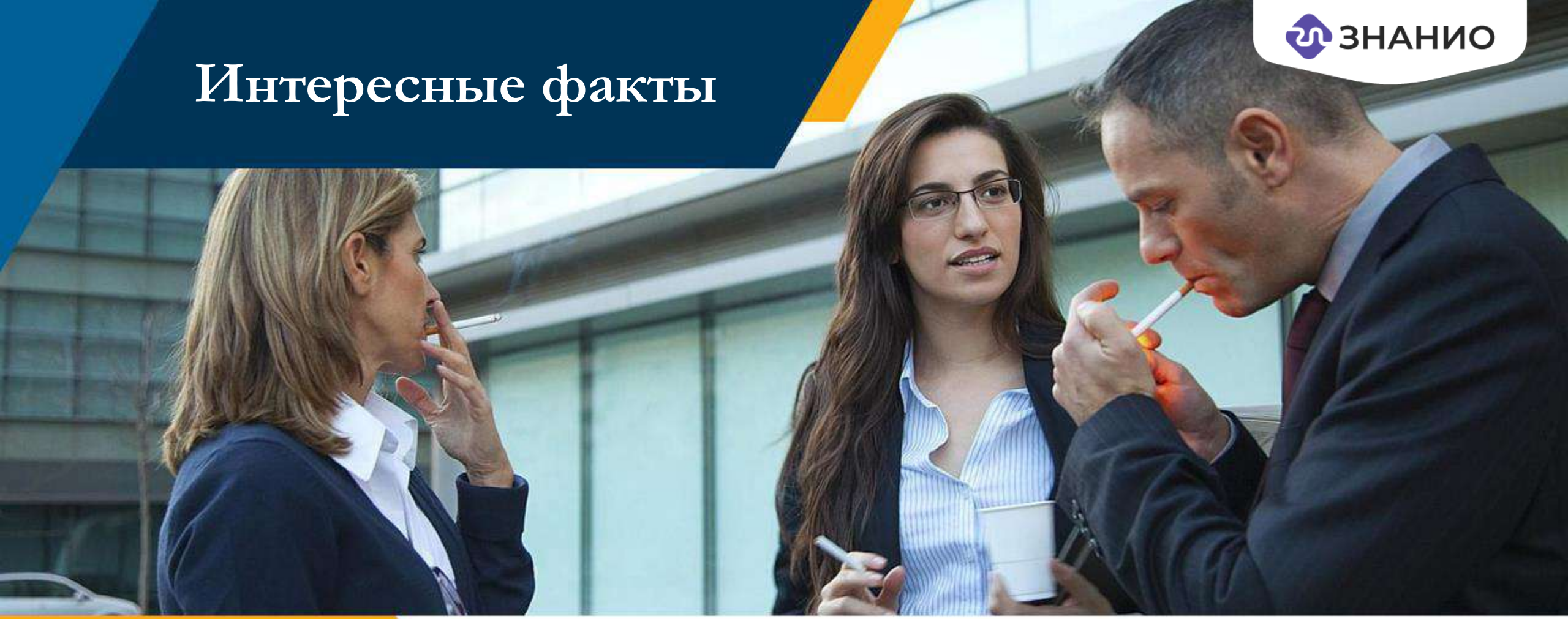


Ежедневные активные прогулки тренируют сосуды, лёгкие, мышцы.

Интересные факты

Самым здоровым считается японский остров Окинава. На острове зарегистрировано более 450 долгожителей, каждому из которых более 100 лет.

Интересные факты



Курильщики считают, что сигареты помогают им бороться со стрессом. На самом, деле курение не может избавить от напряжения.

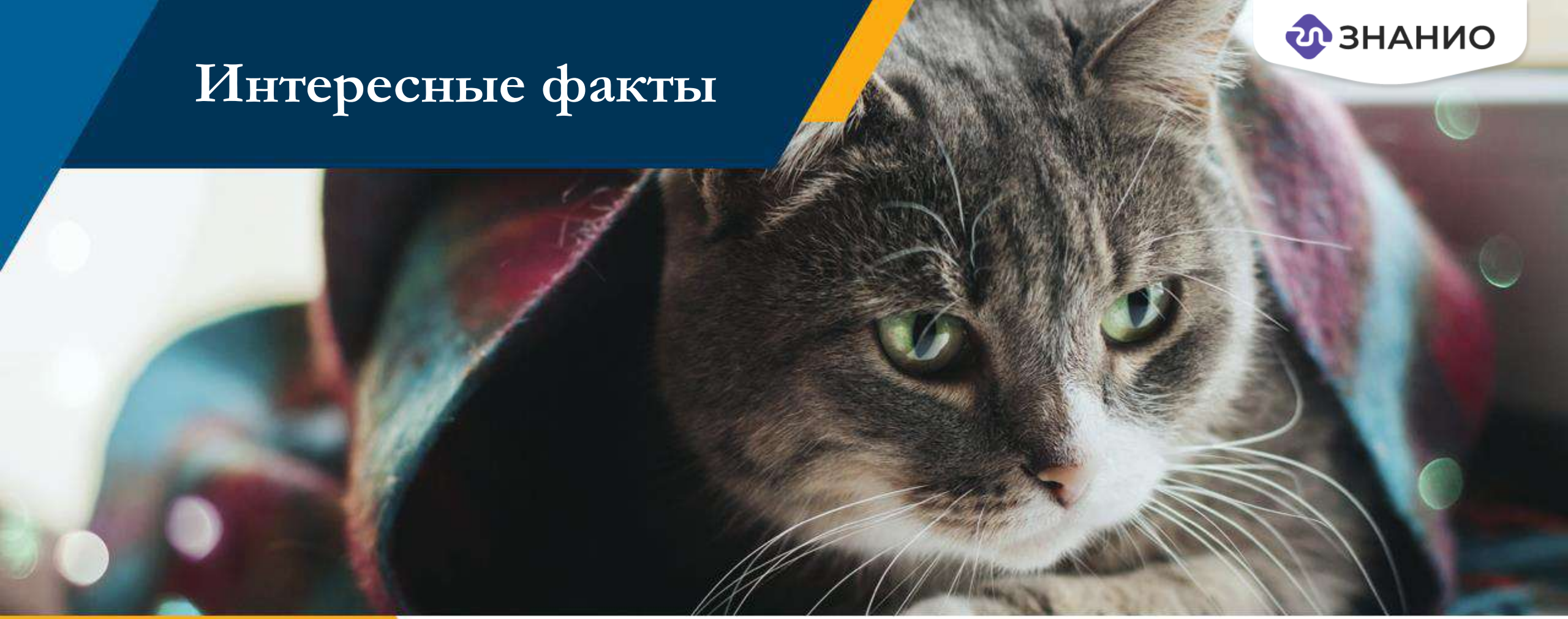
Интересные факты

Продолжительный просмотр телевизора утомляет не меньше, чем сложная или рутинная работа, и может привести к синдрому хронической усталости.

Интересные факты

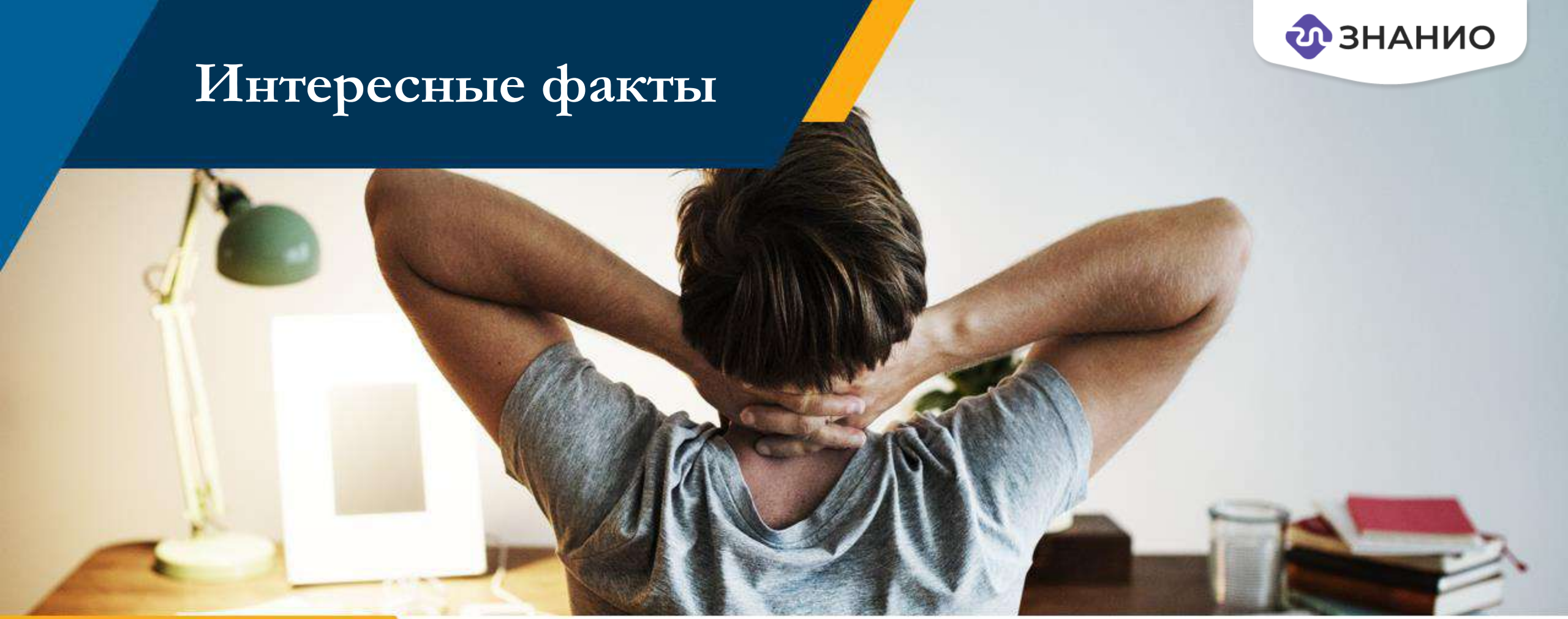
Шоколад не только улучшает настроение, но и повышает математические способности.

Интересные факты



Наличие кота в квартире снижает вероятность заболеваний сердца и риск сердечных приступов.

Интересные факты



Недостаточная физическая активность — причина такого же количества смертей, как и курение.

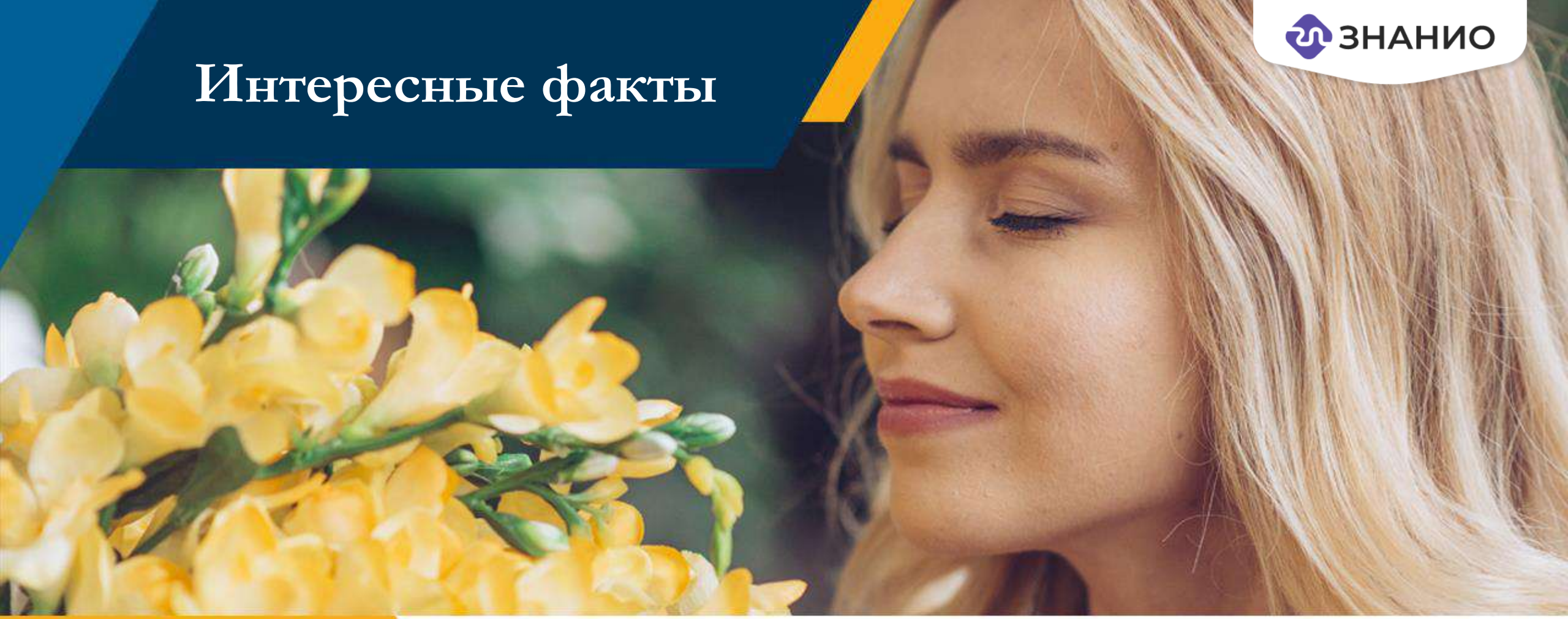
Интересные факты

Затворнический образ жизни снижает иммунитет. Постоянный контакт с друзьями, близкими и любимыми людьми может усилить иммунную систему организма.

Интересные факты

Мозг человека начинает стареть с 27 лет.
Пик возможностей мозга приходится на 22 года.

Интересные факты



Меньше 10% всех людей на планете умеют правильно дышать. При дыхании необходимо задействовать не только грудную клетку, но и живот.

Интересные факты

Чтение снижает уровень стресса. Достаточно шести минут чтения в день, чтобы снизить уровень стресса на 68%.

Интересные факты

Чтение печатного текста повышает восприятие сложных и абстрактных понятий.

ЗНАНИО

Правила здорового образа жизни

Соблюдение режима дня

Активная деятельность

Искоренение вредных привычек

Правильное питание

Положительный настрой

Пусть утро начинается с зарядки,

Друзья нам солнце, воздух и вода,

С учебой тоже все у нас в порядке,

И настроение бодрое всегда.

Со спортом всех дружить
мы призываем,

И сильными, и ловкими растем,

А вырастем — мы точно это знаем —

Стране своей лишь славу принесем.

Мы за здоровый образ жизни,

За светлый путь своей страны,

Мы твердо знаем, что своей России

Здоровыми и сильными нужны!

Здоровыми и сильными нужны!

Здоровыми и сильными нужны!