



Здоровье = долголетие

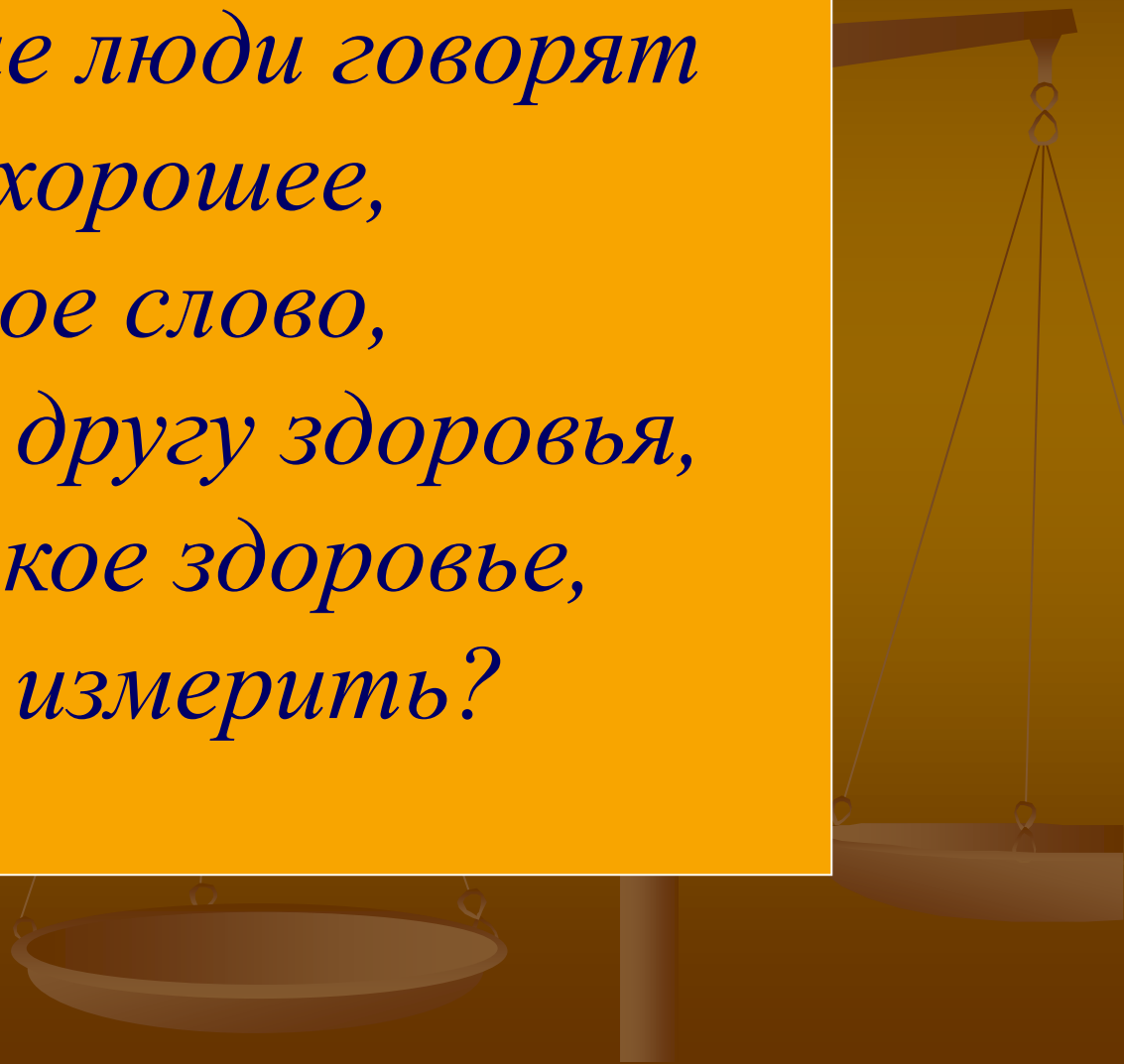
« С людьми живи в мире, а с пороками сражайся»

(латинская пословица)

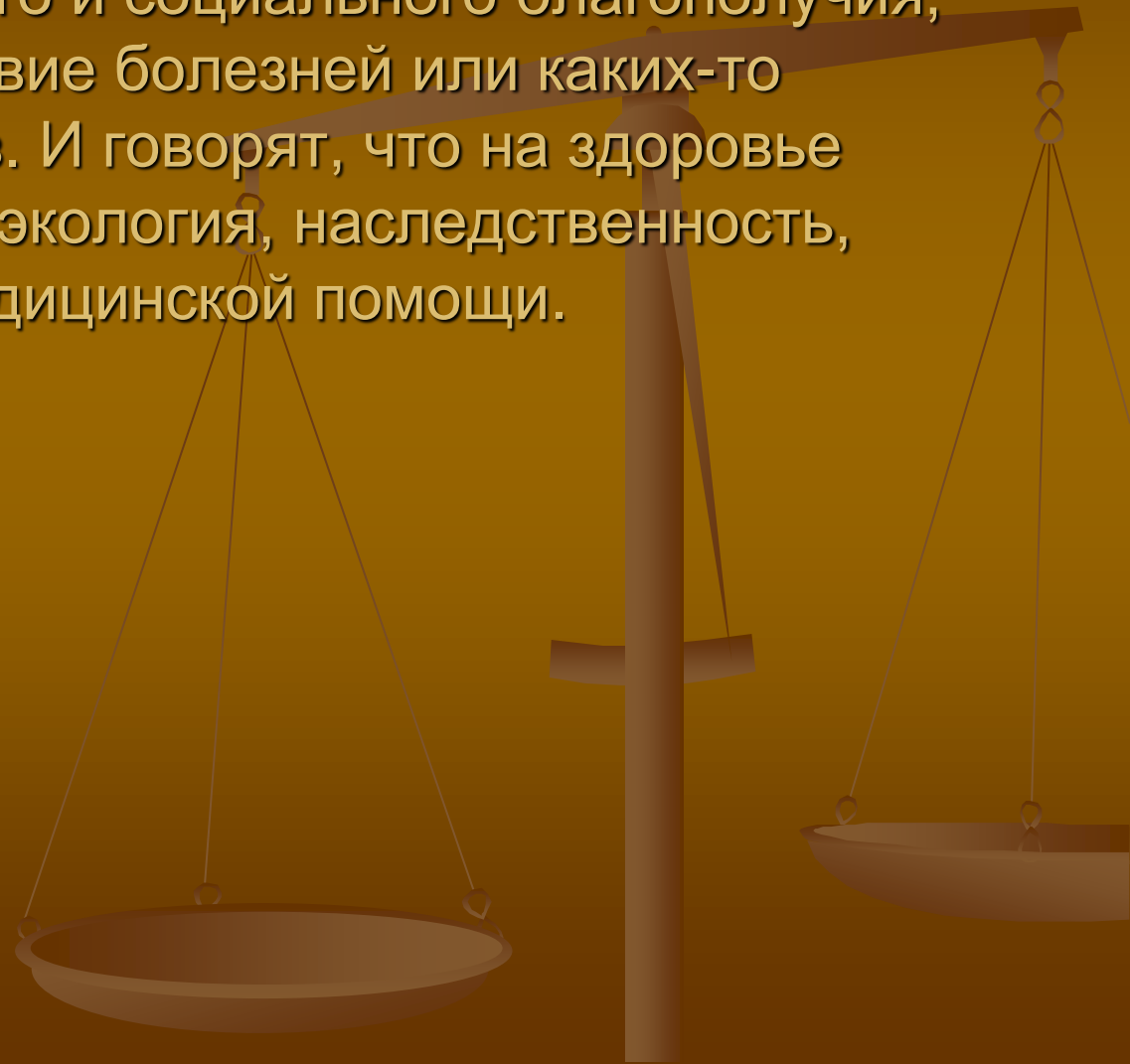
Завьялов Фёдор 8б класс МОУ»СОШ№5» г.Всеволожска

Здравствуйте!

*При встрече люди говорят
это хорошее,
доброе слово,
желаая друг другу здоровья,
а что такое здоровье,
как его измерить?*



Во Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) считают, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов. И говорят, что на здоровье влияют: образ жизни, экология, наследственность, качество медицинской помощи.



«Жизнь долга, если она полна...»

Что же является главным показателем здоровья? Продолжительность жизни человека!!! Ведь там, где нет здоровья, не может быть и долголетия.

Марк Твен сказал однажды: « Господь сделал ошибку, не предусмотрев для человека запасных частей! Но у человеческого организма огромные резервы, поэтому он может жить гораздо дольше, чем сейчас».



ЗОЖ

```
graph TD; ZOZH[ЗОЖ] --> RP[Рациональное питание]; ZOZH --> DA[Двигательная активность]; ZOZH --> OVP[Отказ от вредных привычек]; ZOZH --> ZK[Закаливание]; ZOZH --> LG[Личная гигиена]; ZOZH --> PE[Положительные эмоции]; ZOZH --> B[Красота, успех, хорошие друзья, любовь, будущее...];
```

Рациональное питание

Двигательная активность

Отказ от вредных привычек

Закаливание

Личная гигиена

Положительные эмоции

Красота, успех, хорошие друзья, любовь, будущее...

К чему приводят вредные привычки

```
graph TD; A[К чему приводят вредные привычки] --> B[Гастрит, ожирение, больная кожа]; A --> C[Болезни, одиночество]; A --> D[Некрасивая походка, раздражительность, депрессии, одиночество]; A --> E[Дурной запах, кожные болезни]; A --> F[Зависимость, больной организм, больная жизнь!]; B --> G[Болезни, проблемы, грустное будущее...]; C --> G; D --> G; E --> G; F --> G;
```

**Гастрит, ожирение,
больная кожа**

Болезни, одиночество

**Некрасивая походка,
раздражительность,
депрессии, одиночество**

**Дурной запах,
кожные болезни**

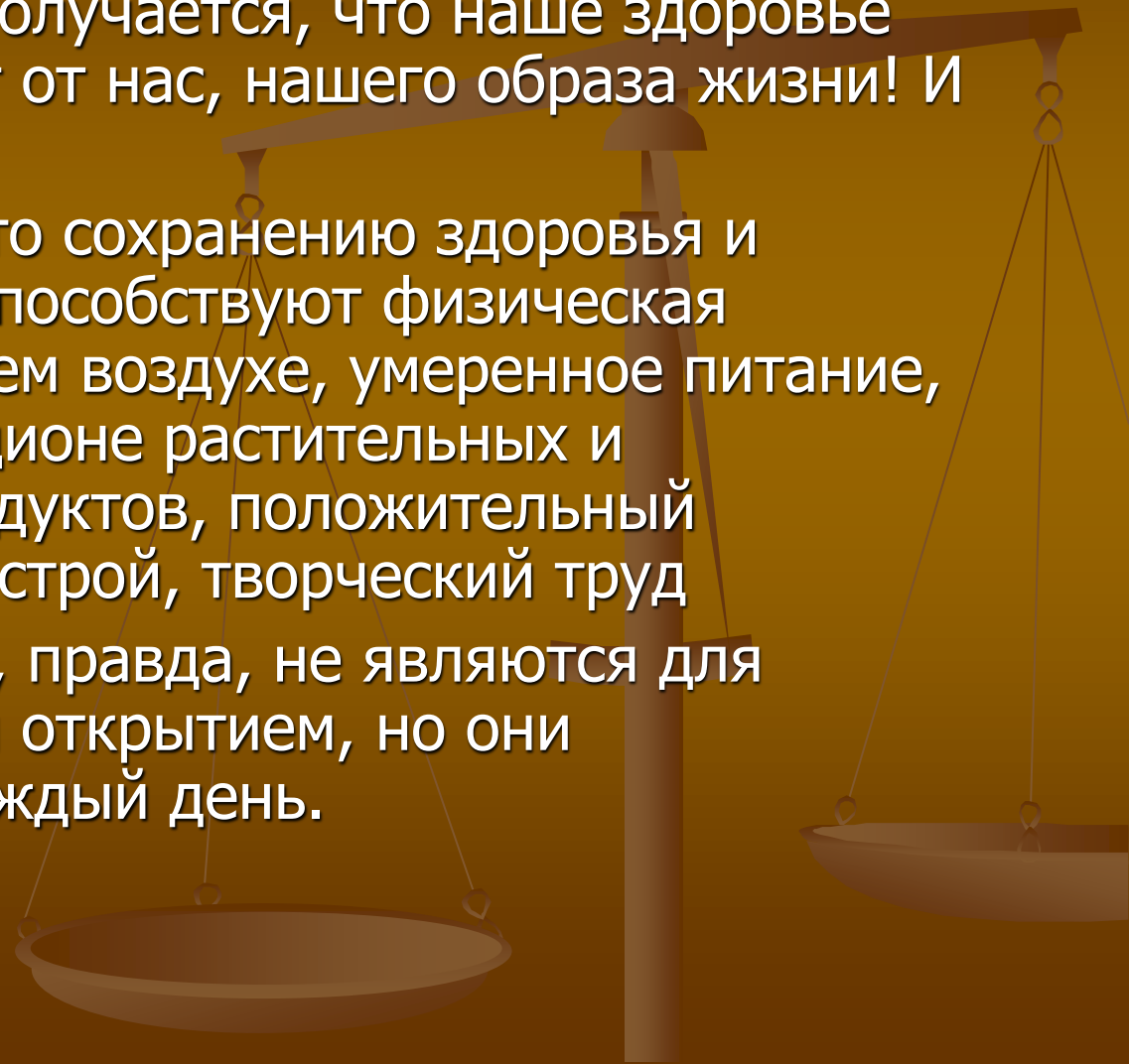
**Зависимость,
больной организм,
больная жизнь!**

**Злобность, депрессии,
одиночество**

Болезни, проблемы, грустное будущее...

ТВОЙ ВЫБОР

- Если подумать, то получается, что наше здоровье наполовину зависит от нас, нашего образа жизни! И это замечательно!
- Неоспоримо и то, что сохранению здоровья и продлению жизни способствуют физическая активность на свежем воздухе, умеренное питание, преобладание в рационе растительных и кисломолочных продуктов, положительный психологический настрой, творческий труд
- Эти выводы ученых, правда, не являются для большинства людей открытием, но они подтверждаются каждый день.



Наш выбор-спорт!



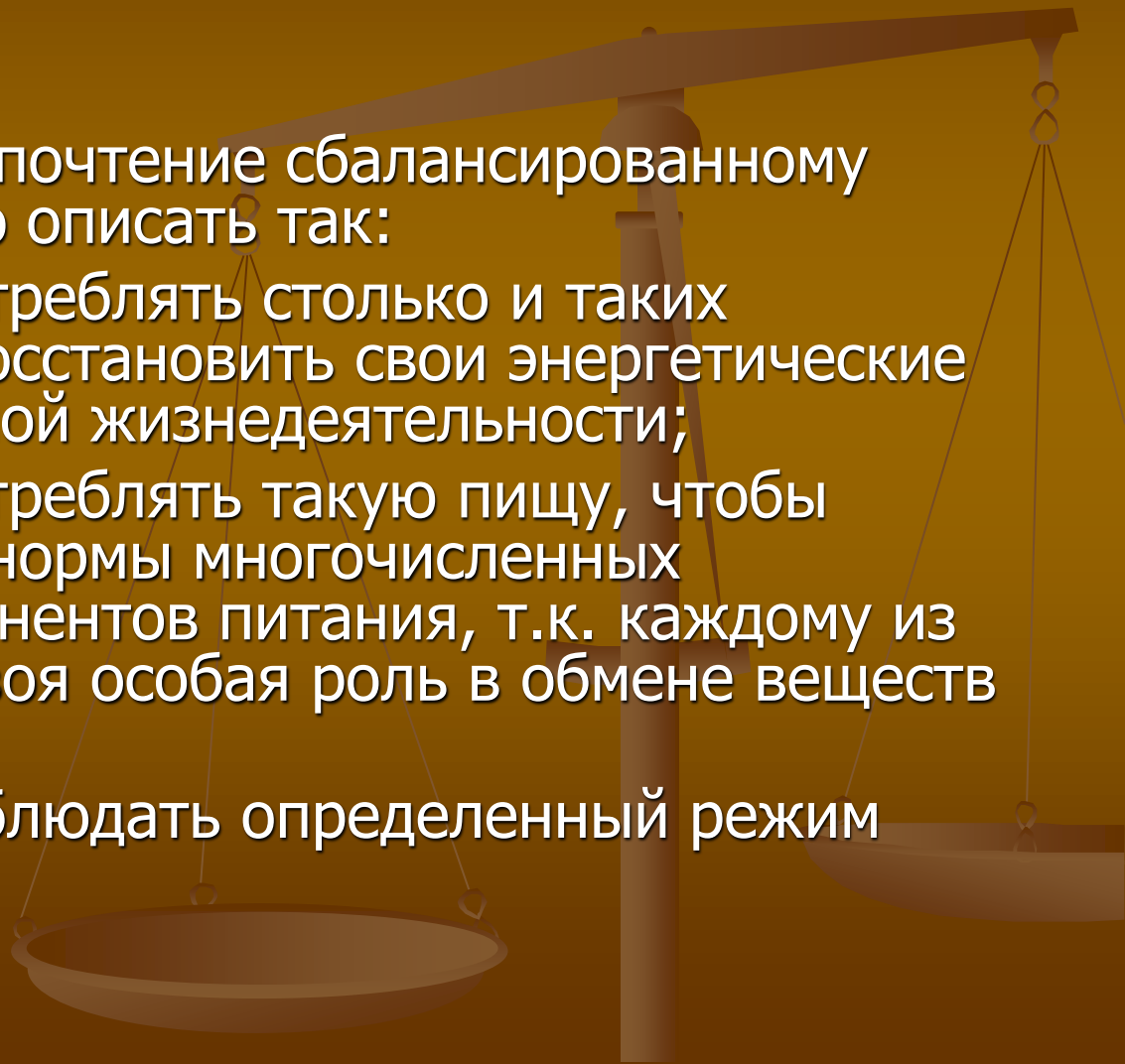
Занятия на свежем воздухе!





Что же значит правильно питаться?

- Надо отдавать предпочтение сбалансированному питанию. Его можно описать так:
- Человек должен потреблять столько и таких продуктов, чтобы восстановить свои энергетические затраты повседневной жизнедеятельности;
- Человек должен потреблять такую пищу, чтобы соблюдать строгие нормы многочисленных незаменимых компонентов питания, т.к. каждому из них принадлежит своя особая роль в обмене веществ в организме.
- Человек должен соблюдать определенный режим питания.



Итак, зеленую дорожку белкам,
жирам, углеводам, витаминам,
минеральным веществам.



Потребность человека в двигательной активности, как и у животных, является врожденной.

- Занимаясь физкультурой, человек повышает устойчивость своего организма к вредным воздействиям – охлаждению, перегреванию, инфекциям, и замедляет старение.
- Длительная гиподинамия вызывает в человеке агрессию, неуживчивость с людьми.





Почему закаливание оздоравливает?

- Потому что оно делает наш организм сильнее по отношению к любым воздействиям внешней среды, вызывающему состояние стресса. Это может быть низкая или высокая температура воздуха, резкие перепады влажности воздуха и атмосферного давления и другая всякая всячина.
- Способы закаливания всем давно известны. Это солнечные и воздушные ванны, обтирание, обливание и т.д. однако, эффект они дают только при ежедневном выполнении.



Следует помнить о работоспособности и самочувствии.

- На них оказывают влияния следующие факторы, на первый взгляд малозначимые.



Сон

- Норма от 6 до 9 часов в сутки.
Потерянный час сна – это потеря 20% хорошего самочувствия и работоспособности.





Питание

- Норма 3-4 раза в день, и следуя восточной мудрости: «Завтрак- съешь сам. Обед- раздели с другом, а ужин- отдай врагу».
- Завтрак должен быть горячий, а ужин- скромный.



Психологи доказали, что наблюдение природных пейзажей гармонизирует состояние человека, делает его уравновешенным, доброжелательным, а вот постоянное нахождение в учреждениях среди одинакового ландшафта повышает раздражительность и неуживчивость.



Хорошее настроение целиком зависит от вас.

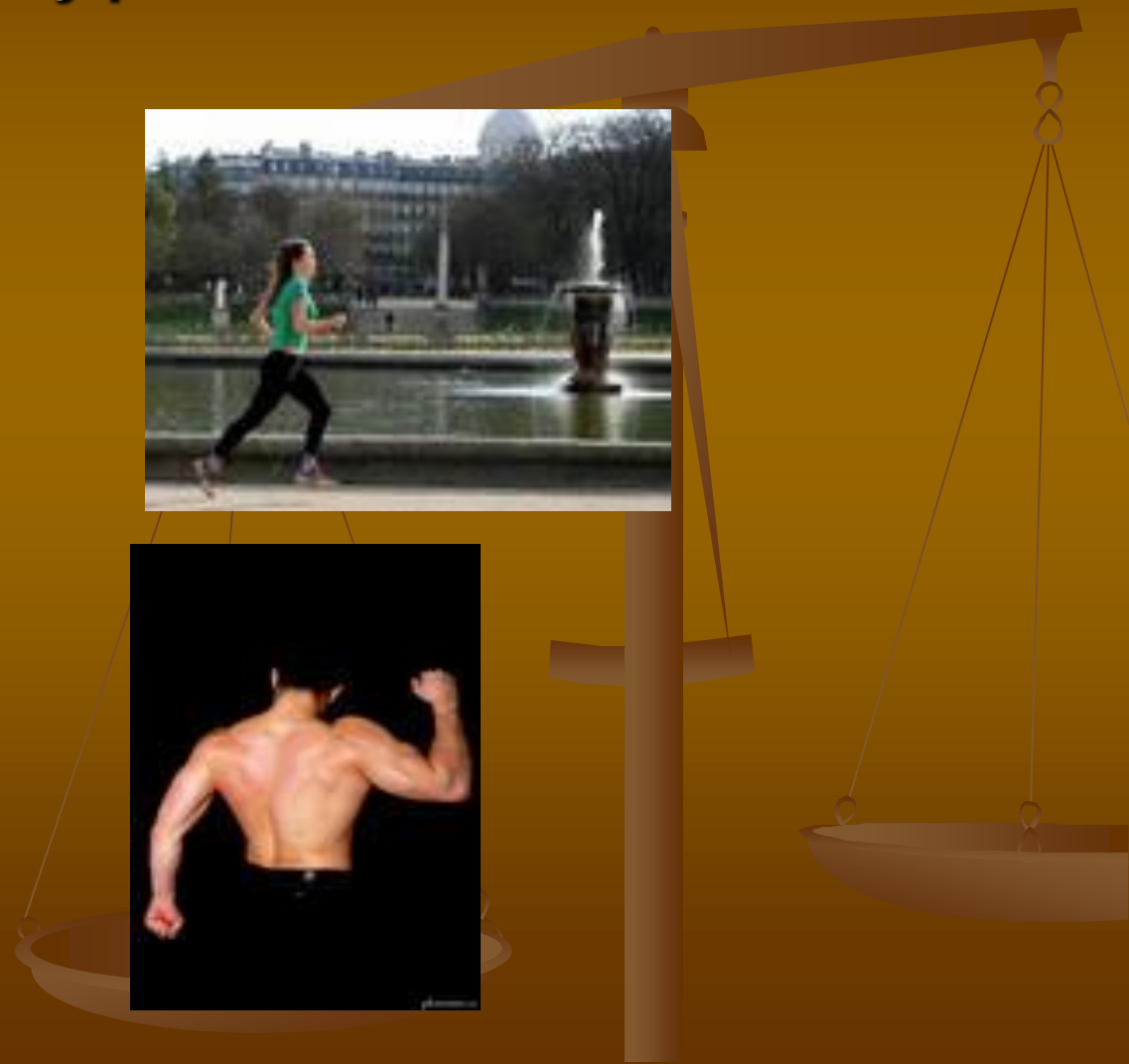
- Улыбки и смех;
- Наблюдения за красивым пейзажем;
- Пребывание в обществе счастливых и добрых людей;
- Выражение твоей любви и любви к тебе;
- Ласковые прикосновения;
- Встречи со старыми и знакомство с новыми друзьями;
- Осознание возможности оказать помощь друзьям;
- Радостные воспоминания или мечты;
- Ощущения от чистой и красивой одежды;
- Наличие свободного времени;
- Прослушивание любимой музыки;
- Уверенность в благополучии близких и друзей;
- Чтение любимых книг;
- Приобретение новых знаний и навыков;
- Успех в чем-либо или у кого-либо.



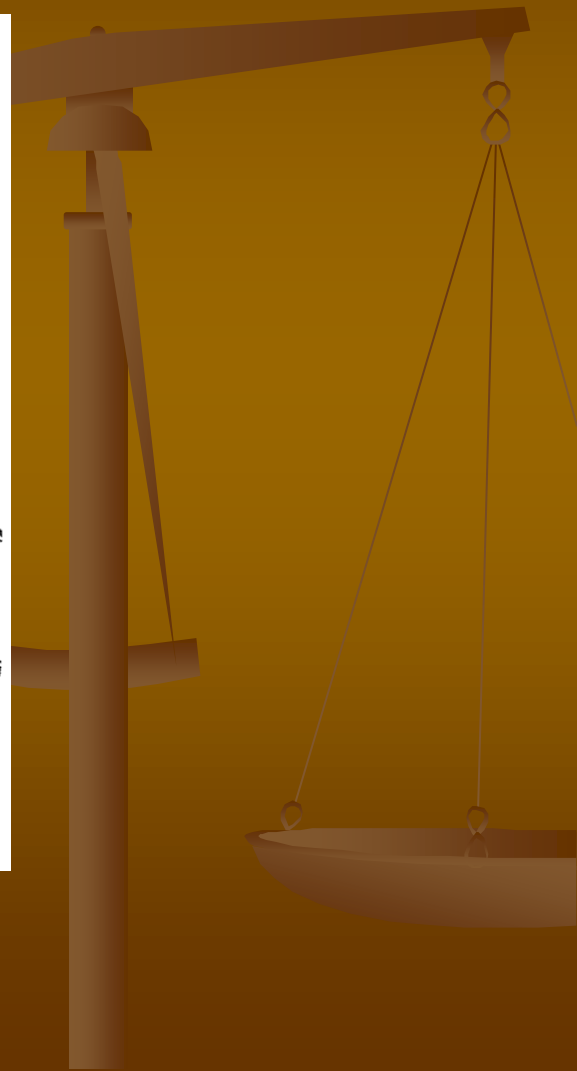
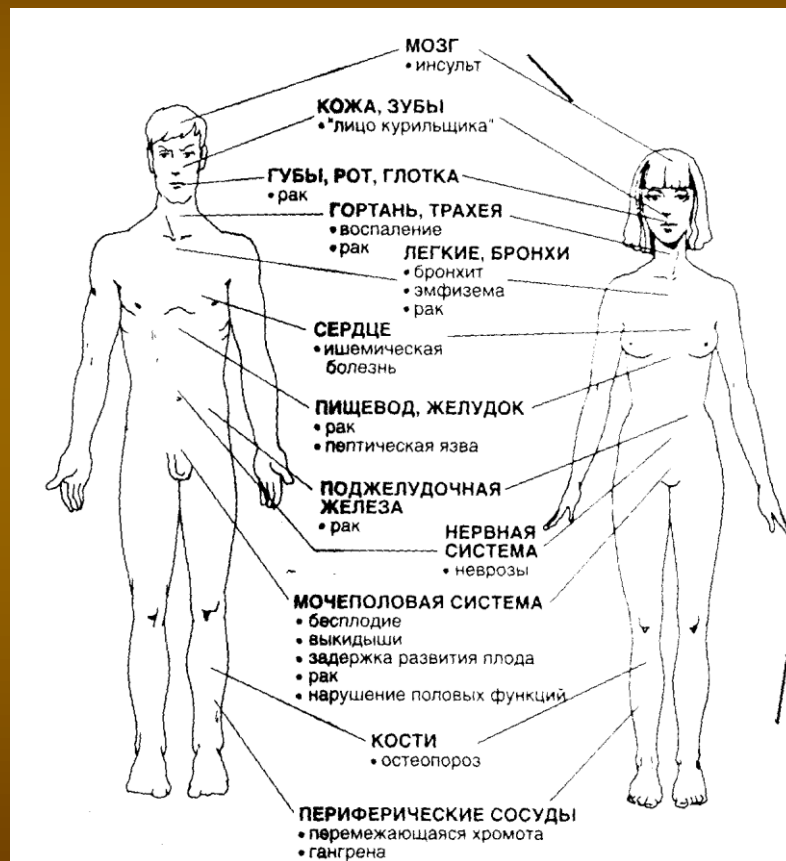
По состоянию кожи можно судить о здоровье человека

- С 11 лет у всех подростков начинают действовать новые для организма железы. Выделение этих желез формирует индивидуальный запах человека. Его сила зависит от количества микробов, которые хорошо и быстро размножаются в секрете этих желез.
- Микробы на теле есть всегда, но на чистой коже они не могут интенсивно размножаться. Однако, если ежедневно не мыться, то в течение недели на неухоженной коже может скопиться до 0,5 кг. Кожных выделений и роговых пластинок, которые под воздействием микробов начинают разлагаться и издавать неприятный запах.
- Поэтому мыться нужно ежедневно. Вода, даже теплая, смывает с кожи только 20-30% грязи. Значит надо мыться с мылом.
- Всем молодым людям следует помнить. Что красота начинается с чистого тела и здоровья, любые дорогие вещи, духи «потеряются» на фоне неухоженных волос и дурного запаха. Грязных ногтей и т.д.

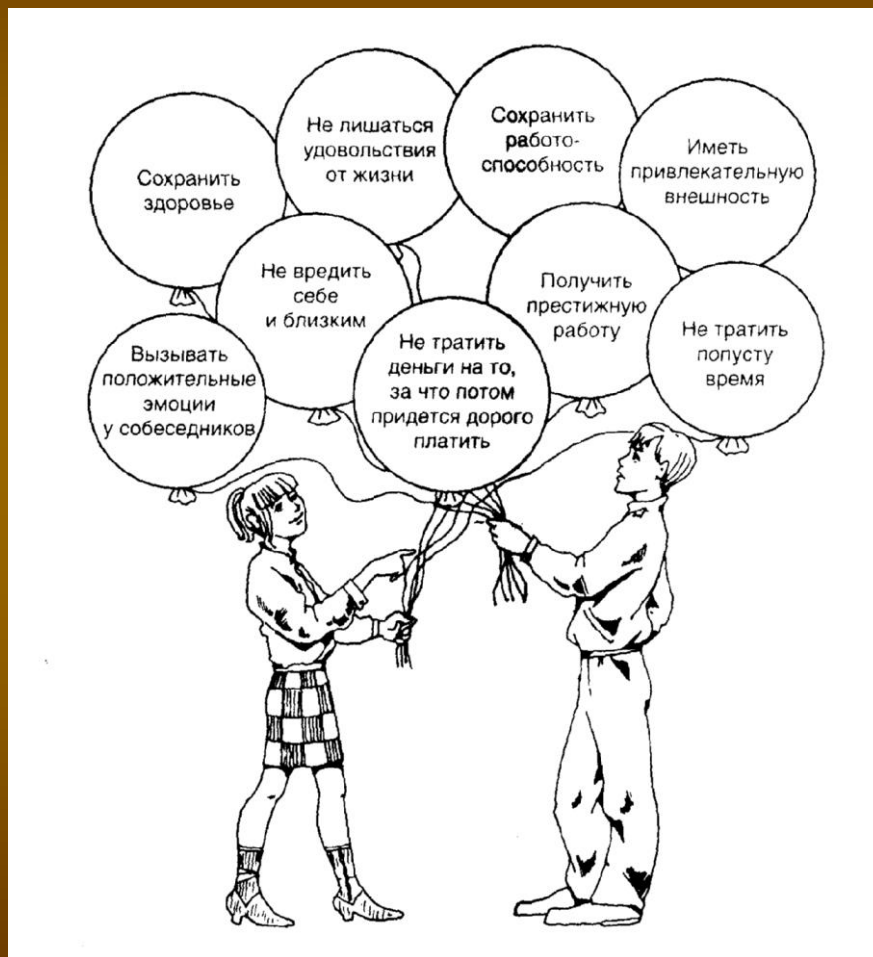
Лучший способ избавиться от курения – никогда не начинать курить.



Влияние курения на здоровье



Преимущества некурения перед курением табака



Желаем вам здоровья!

