

«Здоровый дух в здоровом теле!»



**Выполнила:
социальный педагог
МБОУ СОШ № 14
г. Белгорода**

**Городова Лилия
Викторовна**

**Зачем рассказывать незнакомым людям
о вреде курения, алкоголя, наркотиков, вредной еды?
Кто они вам - все эти люди на улице?!**

**С одной стороны никто...
А с другой стороны –
это общество,
в котором мы живем.**



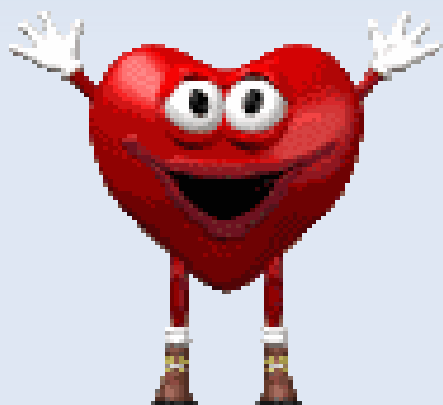
**Если оно не влияет
на Вас, то может повлиять на
ваших родных или друзей.
Ведь невозможно
отгородиться от общества.**

***Именно поэтому, нужно говорить о здоровом образе жизни,
показывать пример окружающим.***

Актуальность здорового образа жизни вызвана

возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни,

увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



Древние говорили:
«Здоровый дух в здоровом теле»



подчеркивая таким порядком слов приоритетность здоровья духовного, которому сопутствует и здоровье физическое;

другими словами — если человек культурен в широком смысле этого понятия, духовен, то и за своим физическим здоровьем он не может не следить.

Элементы здорового образа жизни

Здоровое питание

Воспитание
здоровых привычек
и навыков

ЖМИ

Окружающая
среда

Духовное здоровье

Личная
гигиена

Физически
активная жизнь



Правильный режим труда и отдыха

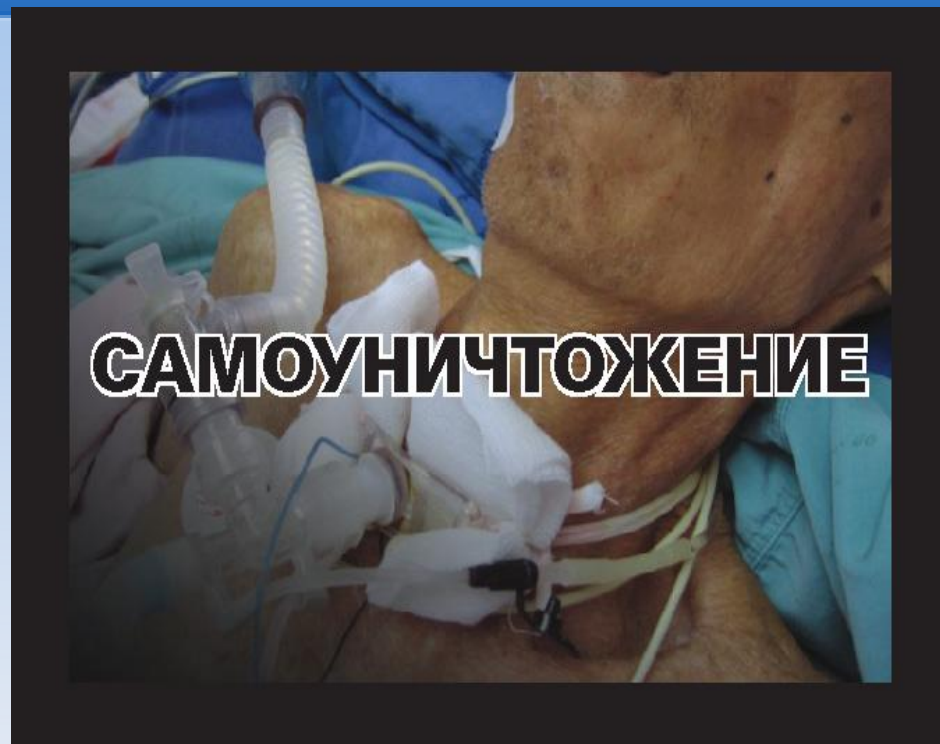
Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.



Хорошо организованный трудовой процесс благотворно влияет на весь организм человека. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Курение – вредная привычка

Распространение табакокурения в России самое высокое в мире. По статистике, курение табачных изделий приводит к намного большему количеству летальных исходов, чем все немедицинские причины, разом взятые – убийства, суициды, несчастные случаи и т. д.



В течении последних двух десятиков лет, в России от последствий курения умерло около 5,8 миллионов граждан, среди которых 4,6 миллиона (каждый четвертый) – в возрасте от 35 до 70 лет. За один год по причине курения умирают 332 000 граждан, каждый из которых не дожил как минимум 19 лет жизни.

Вред от курения

Никотин считают главным врагом человеческого организма, но его наличие в табаке способно вызвать всего лишь наркотическую зависимость. Более существенный вред здоровью приносят другие токсичные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме.

Дым горящей сигареты – это настоящая химическая фабрика. В нем содержится смола, которая состоит из более чем 4 000 химических веществ, 60 из которых являются сильными канцерогенами.

Самые опасные из них – ацетилен, нашатырный спирт, бензол, формальдегид, метанол и цианид. Курение вредит здоровью и это подтверждается списком самых опасных заболеваний, которым подвержены курильщики.



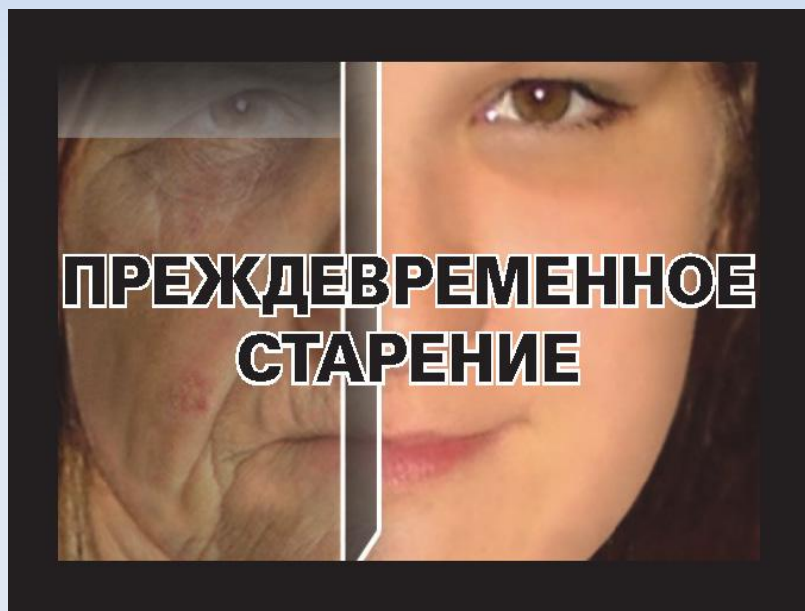
Государственные меры профилактики

Маркировка в РФ с 26 июня 2010 года



Обязательная визуальная агитация, которая по закону должна размещаться на всех сигаретных пачках и занимать не менее половины их размера, предупреждает о возникновении страшных заболеваний и о негативном влиянии сигарет на человеческий организм:

- «Курение может стать причиной мучительной и болезненной смерти»;
- «Защитите детей от табачного дыма»;
- «Обратитесь к врачу, чтобы бросить курить»;
- «Мама, не кури».





Федеральный закон от 23 февраля 2013 года
№ 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от
воздействия окружающего табачного дыма
и последствий потребления табака».

Очень часто можно видеть такие
таблички:



**Ознакомившись со всей вышеперечисленной информацией, можно сделать определенные выводы –
курение крайне опасно для человеческого здоровья.**

Не зависимо от сорта сигарет, их крепости, наличие ароматических добавок в табаке или конструкции фильтра – все, без исключения сигареты, совершают пагубное влияние на органы человека, провоцируют возникновение страшных болезней, что не редко приводит к смертельному исходу.

Здоровое питание

Люди питаются по-разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми.



Сделай правильный выбор!



Пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества.

Говоря о здоровом образе жизни необходимо обратить внимание на гармоничное сосуществование человека и природы.

Какая природа тебе больше нравится?



Такая или...



... или такая?



Физически активная жизнь

В современной России модно быть здоровым. Здоровый человек может успешно трудиться, зарабатывая деньги и становясь экономически независимым, он может обеспечить себе достойную старость.



Большое количество клубов предоставляют всевозможные спортивные программы, как общеукрепляющие и рассчитанные на людей различного возраста, от подростков до пожилых, так и целенаправленные на совершенствование здорового крепкого тела.

Лучше заниматься спортом всей семьей!

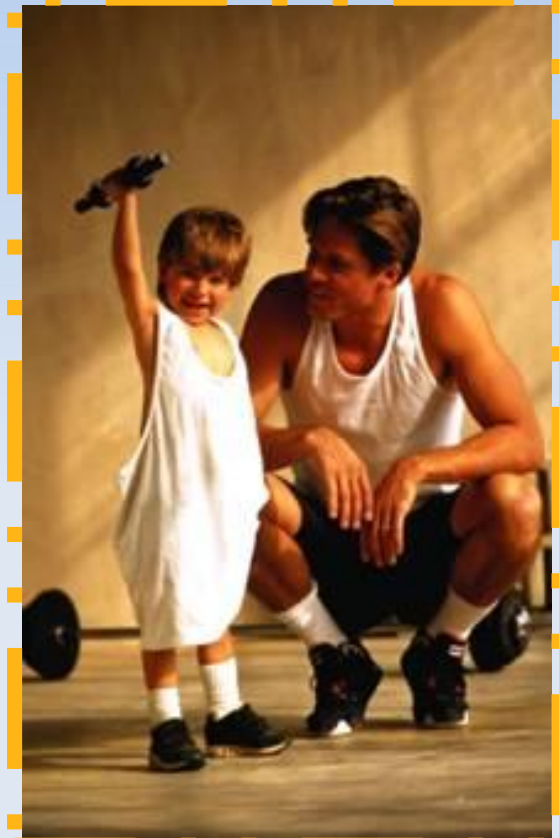
Такие занятия спортом сплачивают семью, а дети учатся вести здоровый образ жизни.



**Спортивная семья – это семья,
заботящаяся о своем здоровье!**

**У вас нет на это времени и денег?
Не беда, купите или сделайте тренажеры
для занятий спортом у себя дома:**

турник в квартире просто необходим, шведская стенка, и гантели - все это не займет много места, но позволит всей семье увлекательно и полезно проводить время за играми.



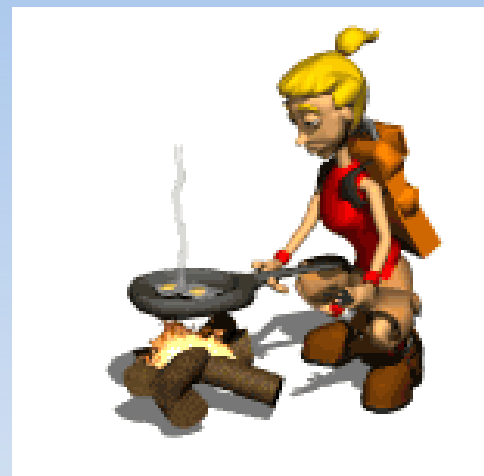
Сама жизнь диктует: отдыхать лучше всей семьей.

Семейный отдых - это всегда возможность ощутить единство семьи.

Во время отдыха у родителей появляется больше возможностей для общения друг другом и с детьми.

Семейный туризм благотворно сказывается на отношениях между родителями и детьми. Появляются общие интересы, потребность поделиться впечатлениями, обменяться мнениями.

К тому же, в походе родители подадут ребятам наглядный пример того, как надо преодолевать трудности, любить и беречь природу.

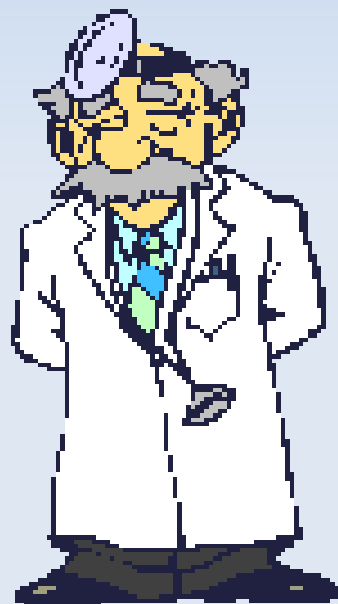


Помимо подвижных игр, не стоит забывать и про интеллектуальные, они развивают сообразительность и память.



Настольные игры скрасят досуг всей семьи: шахматы, шашки, даже разгадывание кроссвордов - все это гораздо полезнее, чем пустое ковыряние пальцем в носу под непрерывный круговорот реалити-шоу и сериалов.

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





Занятия спортом – это не только тяжелые физические нагрузки.
Даже компьютерные игры могут принести пользу - это и развитие сообразительности, реакции и изучение иностранного языка.

Но не забывайте главное правило - умеренность должна быть во всем.
И в занятиях спортом – тем более.
И тогда время, проводимое вами с семьей, превратится из домашней каторги в веселую интересную игру.

Занимаясь с раннего детства спортом,
МОЖНО СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ, ТАКИМ КАК

Светлана Хоркина



Сергей Тетюхин



**Денис
Лебедев**

Федор Емельяненко



http://www.liveinternet.ru/users/vrag_neproudet/

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО



- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что еще слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.



Если Вы не равнодушны к себе, к будущему поколению сделайте Здоровый Образ Жизни — модным, важным и неотъемлемым атрибутом своей жизни.



Спасибо за внимания!