

**ЗДОРОВЬЕ
В
ТВОИХ РУКАХ**



Здоровье в твоих руках



Здоровье- самое
главное
богатство
человека. Не
случайно в
русском
фольклоре
столько загадок,
столько
поговорок о нём.

Загадки о здоровье

Что на свете дороже всего?

Здоровье.

Что без языка, а сказывается?

Болезнь.

Чего хочешь- того не купишь, чего не надо- того не продашь?

Молодость и старость

Вспомните пословицы

Здоровье сгубишь -

Новое не купишь.

Здоров будешь -

Всё добудешь.



По данным отечественных и зарубежных учёных на наше здоровье влияют:

Образ жизни – 50%

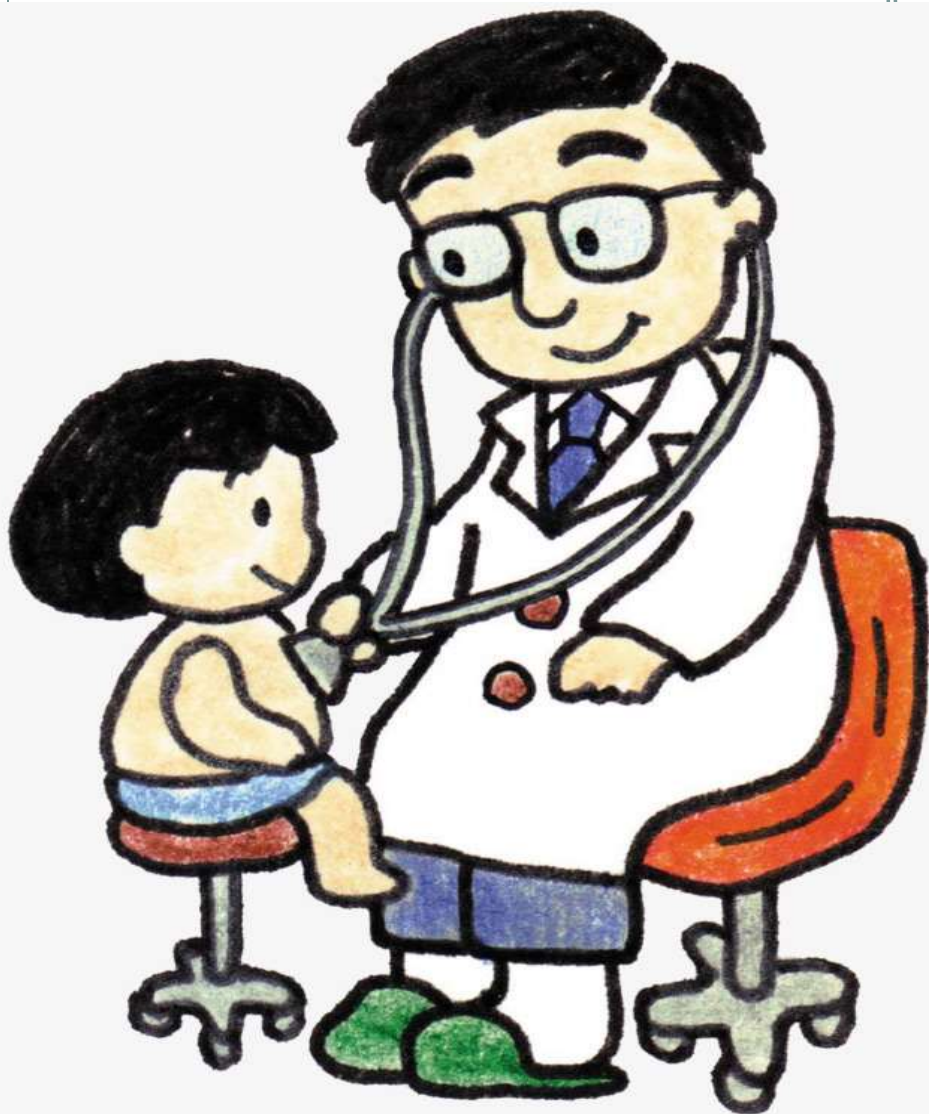
Состояние окружающей среды- 20%

Наследственность- 20%

Здравоохранение – 10%

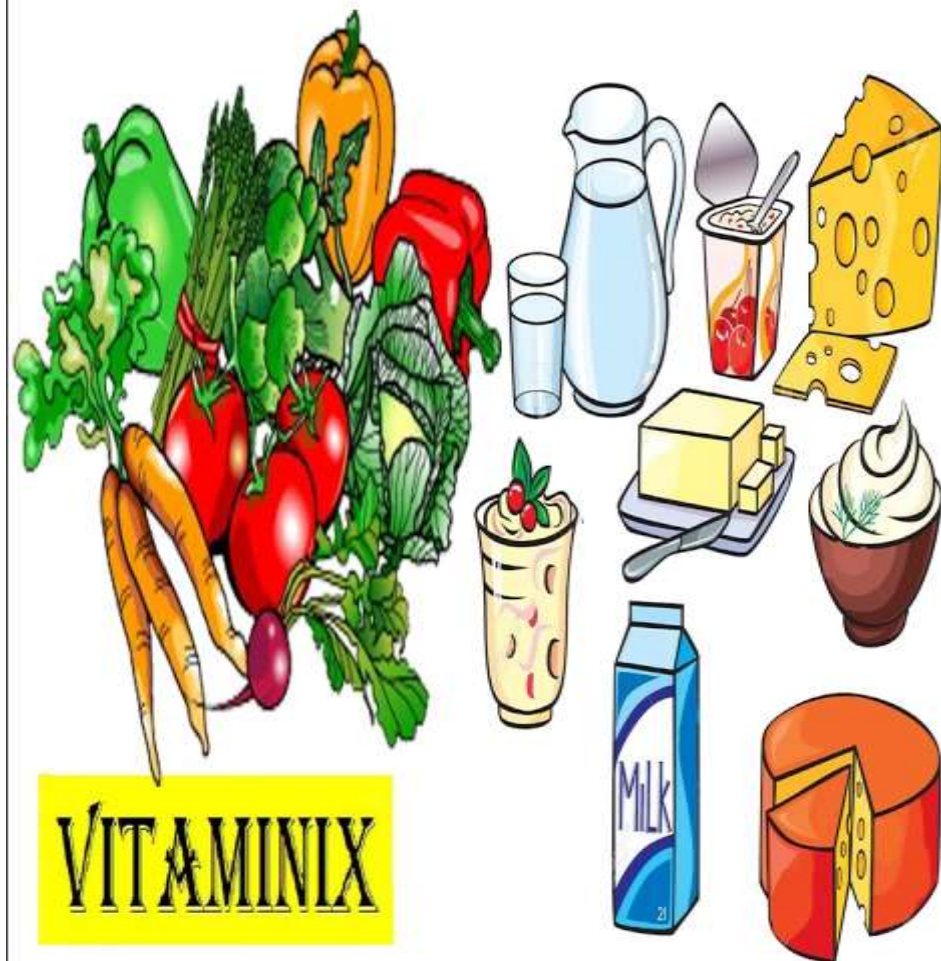
**Здоровье
человека
зависит от
него самого**

Здоровый образ жизни это:



- стремление к физическому совершенству (двигательная активность);
- достижение душевной, психической гармонии в жизни;
- обеспечение полноценного питания;
- исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании и т. д.);
- соблюдение правил личной гигиены.

Правильное питание



- Питание человека должно отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть:
- оптимальным в количественном отношении, соответствуя энергетическим тратам;
- сбалансированным и разнообразным.

Правила культуры питания



- - ешь только при ощущении голода;
- - никогда не передай, ешь в меру;
- - насыщай голод, а не аппетит;
- - ешь в спокойной обстановке;
- - избегай очень холодной и очень горячей пищи;
- - ешь только свежую пищу, не ешь пищу вчерашнего дня;
- - ешь в умеренном темпе;
- - не ешь, если ты в расстроенных чувствах;
- - пища, должна быть приготовлена с любовью и съедаться с удовольствием;
- - уважай пищу и благодари того, кто ее приготовил;
- - не ешь во время работы;
- - пей воду не позже, чем за 10-15 минут до еды; не пей во время еды.

ОТКАЖИСЬ ОТ НИХ



Занимайтесь спортом



У каждого
человека должна
быть своя
программа
занятий, которая
учитывает его
уровень
здоровья, его
реакцию на
нагрузки



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



Проба по Бутейко.

Оценка дыхательной системы

Сядьте удобно, расслабьтесь, сделайте спокойный вдох и неполный выдох, зажмите нос пальцами и заметьте, сколько секунд вы можете не дышать.

Оценка результатов:

Хорошим считается результат, когда испытуемый сохраняет равновесие около 30 с.



Подсчет пульса в разных условиях

Подсчитать пульс в разных условиях: сидя и после 20 приседаний.

Оценка результатов:

При стандартной нагрузке результаты считаются хорошими, если после 20 приседаний частота сердечных сокращений увеличивается менее чем на $\frac{1}{3}$ от частоты в состоянии покоя и нормализуется не позже 3 минут после ее окончания.



Оценка гибкости позвоночника.

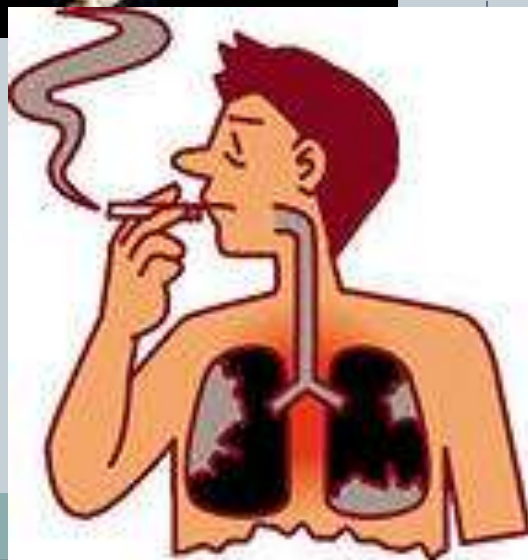
Школьник стоит на полу и руками старается дотянуться до пола. Ноги сгибать нельзя. Расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук измеряется линейкой и служит мерой гибкости.

Оценка результатов

Если человек не может дотянуться до нулевой отметки, то гибкость имеет отрицательное значение.

Если достаёт до пола гибкость удовлетворительная, если ниже, то гибкость позвоночника отличная.

«Лучше знать с дураком, чем с табаком»



- 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают **Стенокардией**, в 12 раз - **Инфарктом миокарда**, в 10 раз - **Язвой желудка**. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных **Раком легких**. Каждый седьмой долгое время курящий болен **Облитерирующим эндартериитом** - тяжелым недугом кровеносных сосудов.

Курение – враг здоровья



**Особенно
вредно курение
для детей и
подростков. Еще
не окрепшие
нервная и
кровеносная
системы
болезненно
реагируют на
табак.**

Штрафы за курение



За курение в общественных местах самый большой штраф на вас наложат в *Эмиратах*. Там угоститься одной сигаретой может опустошить ваш банковский счет на 270 000 долларов (или тюремное заключение).

Штрафы за курение

- Во [Франции](#) — 68 евро для обычных граждан, и 135 евро для хозяев заведений, допускающих курение. Правда, можно воспользоваться курилками, оборудованными мощной вытяжкой. В [Италии](#) — до 550 евро. В [Испании](#) — до 600 евро. В Австрии, Италии, Испании и Бельгии даже популярны туры по местам без табличек, запрещающих курение, где можно подымить за стаканчиком чего-нибудь крепкого. В [Греции](#) — до 500 евро, а для хозяев питейных заведений, в зависимости от количества нарушений, может достигать 10 тысяч евро. При этом греки — самые курящие и недисциплинированные в Евросоюзе, игнорируют запреты на курение в барах и ресторанах.

- Самый большой штраф в Европе придется заплатить за сигарету в [Ирландии](#) — около 3000 евро.
- В [Бельгии](#) штраф может достигать 1650 евро, в [Германии](#) — 1000 евро.
- [Венгрия](#) более лояльна к курильщикам — штраф всего в 40 евро. В [Словении](#) — 125 евро, а должностным лицам и хозяевам заведений — до 33000 евро.
- В [Словакии](#) — до 166 евро. В [Чехии](#) — 1000 крон. Однако курящим там пока попроще, благодаря залам для курящих в ресторанах, а в остальных питейных заведениях и ночных клубах — курение разрешено.
- В [Хорватии](#) — 135 евро, а для владельцев заведений, нарушивших правила, до 20000 евро.



<https://www.liveinternet.ru/users/3291986/>

Алкоголь — это яд!

Он уничтожает все живое, он убивает надежды и
мечты о прекрасном будущем...

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ

МОЗГ!



КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ
СВОЙ СЛЕД...

Наиболее заметным проявлением разрушительного действия алкоголя на человека является его влияние на мозг. Проявлением этого являются

путаная речь пьяного, провалы в памяти, заплетающиеся ноги, затуманенное зрение, замедленная реакция. Эти симптомы опьянения обычно исчезают, как только алкоголь уходит из крови. Но если человек употребляет спиртное регулярно, его влияние на мозг заметно даже после того, как алкоголь уже окончил свое непосредственное действие на мозг.

При каждом опьянении происходит разрушение мозговых клеток.

Вред алкоголя



Постоянное употребление чрезмерного количества спиртного:

- вредно для сердца, легких, печени, пищеварительной и нервной систем;
- осложняет течение имеющихся болезней;
- усугубляет психические и умственные расстройства;
- приводит к несчастным случаям.

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА:

- 8 грамм этилового спирта (C_2H_5OH)
на 1 кг веса

или

- 560 грамм спирта
для человека весом 70 кг

НАРКОЗНАЯ ДОЗА:

- 4 — 6 грамм на 1 кг веса

или

- 280 — 420 грамм для человека
весом в 70 кг

Алкоголь это:

90% всех случаев сексуального насилия

80% первых сексуальных опытов

70% незапланированных беременностей

60% всех случаев передачи ИППП

50% дорожно транспортных происшествий

50% распада семей из алкоголизма одного из супругов

50% убийств

25% самоубийств

Нет алкоголя- нет проблем!

**Наша жизнь и наше
здоровье зависит
ТОЛЬКО ОТ НАС.**



Помни : «Ты уникален ! Твоя
жизнь бесценный дар!»



***ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ
РУКАХ!***

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**