Приложение.

В здоровом теле здоровый дух.

**Цель: Формирование необходимости вести здоровый образ жизни;**

**формирование правил здорового образа жизни.**

**(слайд 3)**Здоровье - это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».

Во время сегодняшней беседы вы узнаете о том, что благотворно и негативно влияет на здоровье человека, а я постараюсь ответить на ваши вопросы о правилах ведения здорового образа жизни.

Большинство людей мало знают о своем теле, особенностях его строения и функциях, о здоровье – главной ценности человека. Из-за этого человек совершает множество ошибок, порой роковых, которых легко можно избежать, если знать себя.

Человек обладает огромными возможностями для адаптации к внешней среде, вместе с тем он легко раним, подвержен многочисленным опасностям и заболеваниям.

Современная медицина стремительно развивается, но ее внимание направлено в основном на лечение уже больного человека до его максимально возможного выздоровления, а вопросы профилактики, т. е. предотвращения заболеваний – это задача каждого конкретного человека.

К сожалению, с обеспечением здоровья у нас дело обстоит не совсем хорошо. В стране высокий уровень смертности, который у мужчин в 3 раза выше, чем у женщин, а среди трудоспособного населения смертность мужчин в 6–7 раз превосходит аналогичный показатель развитых стран.

**(Слайд 5)**Средняя продолжительность жизни (данные на начало 2008 г.) составляла:

* в Индии – 69 лет;
* во Франции– 80 лет;
* в Чехии – 76 лет;
* в Японии – 82 года;
* в США – 78 лет;
* на Украине – 68 лет.
* В России средняя продолжительность жизни – 65 лет, причем у мужчин –   
  59 лет, а у женщин – 73 года.

**(слайд 6)** Улучшение качества медицинской помощи, применение новых технологий бессильны перед сознательным разрушением человеком своего здоровья.

Для того чтобы изменить существующую ситуацию, не нужно увеличивать количество медицинских учреждений, а каждому необходимо стараться узнать как можно больше информации о здоровом образе жизни и, соблюдая его правила, сохранять свое здоровье**.(слайд 7)**

Правила здорового образа жизни:(**слайд 8)**

***1. Правильное питание;***

***2. Сон;***

***3. Активная деятельность и активный отдых;***

***4. Вредные привычки.***

Остановимся на каждом пункте отдельно.

**1.Правильное питание—основа здорового образа***.* **(слайд9)**

Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы:

1. Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.
2. Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма. **(слайд10)**
3. Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт (мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др.) богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма. **(слайд11)**
4. Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки. **(слайд12)**
5. Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков. **(слайд13)**

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения неинфекционных хронических заболеваний.

На сегодня твердо установлено, что для живых существ необходимо по крайней мере 10 металлов. Это железо, медь, магний, кобальт, цинк, марганец, молибден, натрий, кальций. Их называют металлами жизни. Человек может получить эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания. **(слайд14)**

Что может быть полезней,

Чем овощной бальзам и фруктов сок?

Они целебны ото всех болезней

И жизни нашей удлиняют срок.

Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и обрести стройную фигуру.

Здоровье и красота. Эти два понятия неразрывно связаны друг с другом. Нельзя мечтать о красоте, пренебрегая правилами здорового образа жизни. Ведь красота является результатом хорошего здоровья. Многие задумываются о своей фигуре, хотят похудеть, и это правильно.

**(слайд15)*2.Закаливание*** – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздейст­виям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Некоторые путают понятия "закаливание" и "моржевание". Но это – ошибка.

Что является основным средством закаливания? Конечно, вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

**(слайд16)** **3.Полноценный сон**. Полноценный сон – не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Однако ученые бьют тревогу – с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растет! Поэтому я хочу дать вам несколько советов для того, чтобы вы быстро засыпали и хорошо отдохнули за ночь.

1. **(слайд17)**Придя домой после напряженного дня, съешьте легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин помешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.
2. **(слайд18)**Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему, и сон как рукой снимет.
3. **(слайд19)**После ужина займитесь любимым делом, хотя бы полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь.
4. Ложиться желательно не позднее 22 ч. **(слайд20)**
5. Чем меньше одежды – тем лучше сон.
6. В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

И помните древний афоризм: "Спокойная совесть – это лучшее снотворное»

**(слайд23)*4.Активная деятельность и активный отдых.***

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здровье. **(слайд24)**

Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъянам.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют преимущества перед малоподвижными членами нашего общества: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Физическими упражнениями старайтесь заниматься понемногу, каждый день. Bажно варьировать упражнения. Если вы чувствуете, что какой-то комплекс не приносит вам удовольствия, просто откажитесь от него и попробуйте что-ни будь другое. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно. **(слайд25)**

Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний, а по мнению ученых Бристольского Университета, даже простейший комплекс, рассчитанный на 15 минут, сокращает риск заболевания раком желудка, молочной железы, легких.

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,

И проживешь 100 лет, а может быть, и более.

Микстуры, порошки – здоровью ложный путь.

Природою лечись – в саду и чистом поле!

Негативно влияющие факторы, обусловленные научно-техническим прогрессом и городским образом жизни, привели к стремительному **уменьшению физической активности**, и это одна из причин ухудшения здоровья населения. Нет необходимости: подниматься по лестницам – есть лифт; вставать с кресла, чтобы переключить каналы ТV или сделать звук магнитофона тише, – есть пульт; работать на огороде для выращивания овощей – проще сходить за ними в магазин; идти на речку, чтобы прополоскать постиранные вещи, – есть стиральная машина и т. д. Осталось очень мало видов деятельности, которые требуют хоть каких-то мышечных усилий, а ведь поддержание организма и мышц в тонусе требует обязательной двигательной активности. В противном случае возникает риск приобретения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердца, язвы желудка, ожирения, нарушения обмена веществ, а это уже предвестник сахарного диабета. Недостаток движения приводит к ослаблению дыхания. В области живота и ногах застаивается кровь. В организме накапливаются продукты гниения, появляются частые головные боли и в целом старение организма наступает быстрее.

**(слайд26)**Если вы стоите перед выбором - проехать две остановки на автобусе или пройти то же расстояние пешком, лучше предпочесть ходьбу.

Необходимым условием здорового образа жизни является **правильный отдых**. Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

Некоторые под словом "отдых" понимают ничегонеделание, но ведь отдых – это не бесконечный просмотр телевизора, не сидение за компьютером или на лавочке.

**(слайд27)** Отдых – это активный вид деятельности, переключение с одного занятия на другое, это процесс накапливания и обдумывания полученных впечатлений. Как вы думаете, какие виды отдыха можно считать полезными для здоровья или правильными?

**(слайд28)**

* больше находиться на природе, в лесу;
* заниматься любимыми делами: танцевать, рисовать, фотографировать;
* заниматься спортом.

Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

**(слайд29)*.Вредные привчки.***

**(слайд30)**Смертность среди мужчин, по сравнению со смертностью среди женщин выше. Одна из причин этого – вредные привычки, прежде всего активное употребления алкоголя. Уровень потребления спиртных напитков в России сегодня достиг рекордной цифры – 18,5 л абсолютного алкоголя на человека в год.

Всемирная организация здравоохранения полагает, что значимым фактором риска для здоровья стало именно курение. В России курят более 60% мужчин и 20% женщин.

**КУРЕНИЕ**

Из истории**(слайд31)**

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл…»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать. **(слайд32-37)**

**АЛКОГОЛИЗМ (слайд38)**

«Пьянство - есть упражнение в безумии», - писал Пифагор.

Человек не знал алкоголя долгие сотни тысяч лет. Приобщение к пьянству сравнительно молодая ошибка человечества. Перейдя на оседлый образ жизни, люди стали заниматься земледелием, овладели гончарным искусством.

Они заметили, что достаточно поставить в закрытом сосуде раздавленные ягоды винограда или другие плоды, как через несколько дней можно обнаружить напиток, обладающий, как им казалось, чудодейственными свойствами. У людей появлялись болтливость, хвастливость, агрессивность.

Но наши далёкие предки пили в строго определённых ситуациях, связанных с обрядами и обычаями, а не для того, чтобы напиваться.

В России водка появилась в XVI веке, когда алхимиками был выведен способ перегонки алкоголесодержащих жидкостей. Было высказано предположение о целебных свойствах водки, и растворы её продавались сначала в аптеках под названием «огненная вода».

Алкоголь требует к себе в жертву не только взрослых людей,  
но и их будущее.

Например, на чердаке сарая, где тайком гнали самогон, лежали 160 куриных яиц для последующей инкубации. Каково же было удивление хозяев, когда из яиц вылупилось только 78 цыплят. 40 из них вскоре погибли, а 25 оказались уродами. Зародыши отравились парами спирта и эфирных масел. **(слайд39-40)**

Всё это относится и к человеку. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мёртвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет. Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность, Знаменитый русский физиолог Павлов с полным основанием писал: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживёте столько, сколько жил Тициан». А он прожил более девяноста лет, что по тем временам немало.

Недаром говорят: «Потянешься за водкой - будет жизнь короткой».

Пьянство ведёт за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

**НАРКОМАНИЯ (слайд41)**

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. narkotikos- усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем ввиду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

**Заключение.** Представляя вам данную информацию, мне хотелось бы, чтобы каждый из вас понимал, что здоровье – это самое большое богатство, которым обладает человек, и помнил, что от вашего образа жизни зависит в т. ч. здоровье и благополучие ваших близких и будущего поколения.

Если вы будете здоровы, то:

* с большей вероятностью подниметесь на более высокую ступень общественной лестницы;
* сможете беспрепятственно путешествовать, свободно, не задумываясь, перемещаться из одной климатической зоны в другую;
* вас не будут заботить физические и психические неудобства;
* ваши дети тоже будут здоровы.

**(слайд43)**Подводя итоги нашей встречи, я еще раз хочу обратить ваше внимание на правила сохранения здоровья. Итак, чтобы быть здоровым необходимо:

1. Правильно, разнообразно и сбалансировано питаться.
2. Быть физически и творчески активным.
3. Отказаться от курения и употребления алкоголя.
4. Уметь справляться со стрессами.
5. Придерживаться правильного режима дня.

**(слайд44)** Мультипликационный фильм «Здоровье начинается дома»

**(слайд45)**"Я верю, – говорил еще в прошлом столетии великий биолог, иммунолог Илья Мечников – что для каждого человека 120 лет – это должен быть не возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем".

**(слайд46)** Спасибо за внимание. Берегите себя! Желаю вам крепкого здоровья!