

Прекрасное далеко



Презентацию подготовила:
классный руководитель Черемисина С.А.

Цель

- ✧ **Потребность в здоровом образе жизни**
- ✧ **Ответственное отношение к собственному поведению, навыкам самоконтроля**
- ✧ **Сознательное исполнение законов.**

Правила здорового образа жизни

-  **Хороший сон;**
-  **Правильное питание;**
-  **Активная деятельность и активный отдых.**
-  **Отказ от вредных привычек.**
-  **Следить за своим здоровьем**

Последствия плохого сна



Не выспался, плохо воспринимаешь учебный материал.
Продавец во время работы, может выполнить
неправильный подсчет покупки и т.д.

плохое настроение, усталость, раздражительность.

Плохой сон приводит к полноте.



***Во сне человек отдыхает
и набирается новых сил.***



Правильное питание



***Не менее важно для здоровья человека
правильное питание.***

Последствия неправильного питания



- ✧ **Раздражительность**
- ✧ **Упадок сил**
- ✧ **Болезни**
- ✧ **Прочие неприятные не мелочи**

**Чтоб этого не произошло Вам необходимо
соблюдать режим и правильно питаться и тогда
вы всегда будете выглядеть красиво**



*Вот почему фрукты и овощи
должны быть в вашем рационе
каждый день и регулярно.*



Последствия , малоподвижный образ жизни

-  **Ожирение**
-  **Развитие сердечно – сосудистых заболеваний**
-  **Мышцы и кости становятся слабыми**
-  **Диабет**
-  **Рак толстой кишки и молочной железы**
-  **Процесс старения**
-  **Бессонница**
-  **Финансовые затраты**

Здоровье женщины – тонкий
инструмент, от которого
напрямую зависит
благополучие семьи.



Правила личной гигиены

-  **регулярный прием душа**
-  **ежедневную смену нижнего белья**
-  **использование прокладок и тампонов в
о время менструации**
-  **соблюдение правил гигиены половой жи
зни**

Основные советы

-  **держать ноги в тепле**
-  **подбирать обувь по сезонност
и**
-  **избегать частого ношения об
уви на высоком каблуке**

Вредные привычки



Курение – одна из вреднейших привычек.

Алкоголизм



- ❖ Тебя не трогают уже чужие слезы и боль,
- ❖ Тебе не надо ничего, ты занят только собой.
- ❖ Твоя задача необычна, но до боли проста, в максимально сжатый срок уничтожить себя

Наркомания



**Число наркоманов на земном шар
е — 1 000 000 000 человек**



Так выглядят легкие здорового человека.



А так если ты куришь...



И так бывает

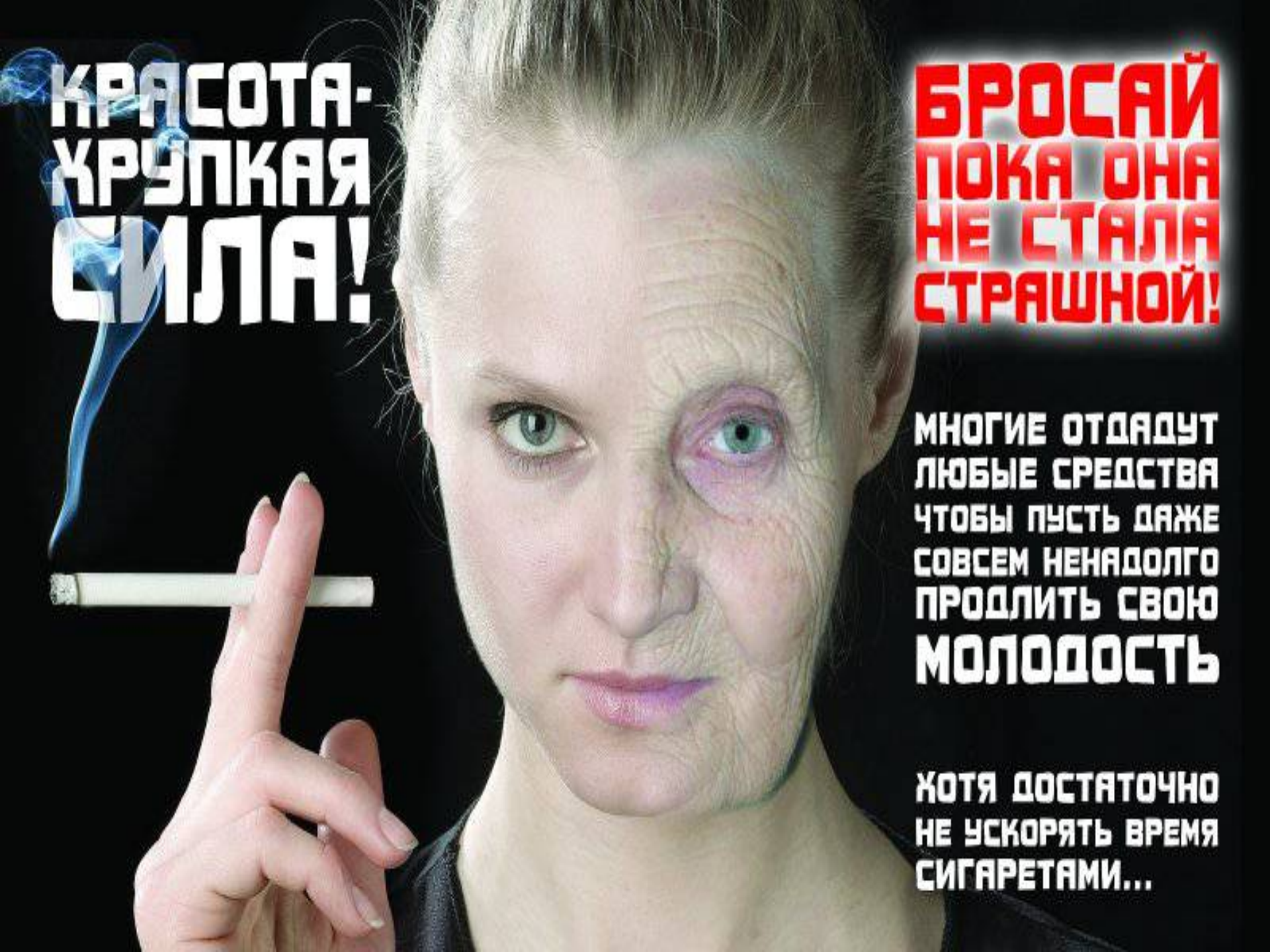


Первая причина

- ✧ **из любопытства**
- ✧ **за компанию**
- ✧ **чтобы похудеть**
- ✧ **модно**

Отказ от курения

- ✧ **отнимает жизнь**
- ✧ **отравляет организм**
- ✧ **добавляет болезни**
- ✧ **приводит к смерти**
- ✧ **отнимает деньги**
- ✧ **отравляет некурящих**
- ✧ **мешает работе и бизнесу**
- ✧ **причина пожаров**
- ✧ **не модно**
- ✧ **запрещено законом**

A close-up portrait of a woman with aged, wrinkled skin. She has purple eye makeup and is holding a lit cigarette in her right hand. The background is black.

**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
СИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

**МНОГИЕ ОТДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...**

Алкоголик деградирует, становится безынтересен знакомым и друзьям, родным и в конечном результате бесполезным для нашей страны



Возможные последствия принятия алкоголя

Риск для женщины

- ✂ Поражение яйцеклеток
- ✂ Дефицит гормонов для зачатия
- ✂ Головные боли
- ✂ Токсикоз
- ✂ Выкидыши
- ✂ Бесплодие и т.д.

Риск для ребенка

- ✂ Пороки внутренних органов
- ✂ Аномалии в физическом развитии (уродства)
- ✂ Умственная отсталость
- ✂ Фетальный алкогольный синдром



*Употребляющие
наркотики
внутривенно,
подвергают
себя риску
заражения ВИЧ*



Анкета для юношей

Мне нравятся девушки...

1. Мне нравится общаться с девушкой, которая в компании может выпить, закурить. Я считаю, что она – свободная личность, не следует нравоучениям взрослых. Это выглядит по-взрослому, даже гламурно.

2

2. Мне не нравятся девушки выпивающие и курящие. Они становятся развязными, назойливыми, теряют свою женскую привлекательность.

7

3. Я считаю, что человек может быть интересен в компании сам по себе, без выпивки

10

*Для серьезных отношений мне нужна
девушка:*

1. Категорически не употребляющая алкоголь,
некурящая.

6

2. Желательно не употребляющая алкоголь.

Женюсь я только на...

1. Непьющей и некурящей женщине, потому что
мне нужны здоровые дети.

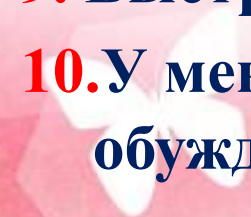
12



2. Я демократичен. Женщина наравне с

Тест «Твое здоровье».



- 1. У меня часто плохой аппетит.**
 - 2. После нескольких часов занятий у меня начинает болеть голова.**
 - 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.**
 - 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.**
 - 5. Я почти не занимаюсь спортом.**
 - 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.**
 - 7. У меня часто кружится голова.**
 - 8. В настоящее время я курю.**
 - 9. Быстро устаю после физических нагрузок.**
 - 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.**
- 

Результаты

-  **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
-  **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
-  **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...

Великие изречения:

- ✿ «Безделье и праздность не только рождают невежество, они в то же время являются причиной болезни» (Авиценна).
- ✿ «В молодости человек тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги, чтобы выкупить здоровье, но никому пока это не удалось» (Индийское изречение).
- ✿ «Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь» (Гораций).
- ✿ «В стакане тонет больше людей, чем в море»
- ✿ «Пользуйся настоящими удовольствиями так, чтобы не повредить будущим» (Сенека).



РЕФЛЕКСИЯ

Желтая ладошка

Мероприятие очень понравилось, узнало много интересного и полезного.

Розовая ладошка

Мероприятие не очень понравилось, все, о чем говорилось, я все знаю.

Красная ладошка

Мероприятие не понравилось было скучно

Помните здоровье очень хрупкий механизм и оно находится в ваших руках



Спасибо за внимание