

# МБУДО ЦРТДЮ МО «Павловский район» День здоровья

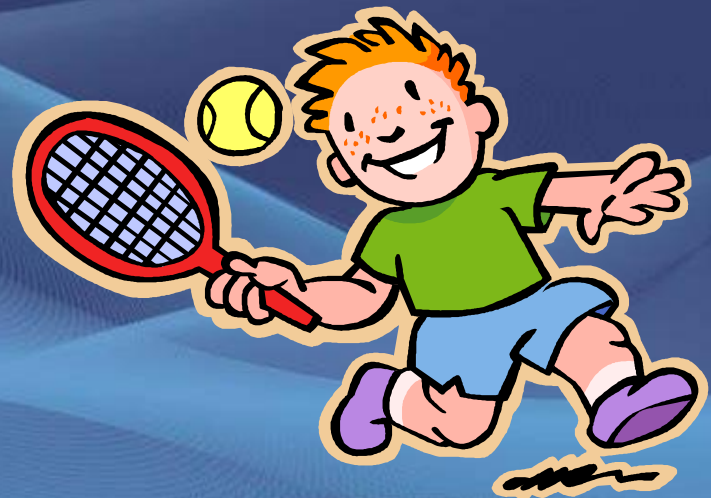




*Всемирный день здоровья – отмечается  
ежегодно 7 апреля начиная с 1950 года.  
В этот день в 1948 году вступил в силу  
устав Всемирной организации  
здравоохранения (ВОЗ)*



*ВОЗ посвящает каждый ежегодный Всемирный день здоровья каким-либо темам и проводит различные пропагандистские мероприятия, как в этот день, так и длительное время после 7 апреля.*



*Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами: «В безопасности твоей крови - спасение жизни многих», «Активность - путь к долголетию». Сделаем его безопасным, защитим здоровье от изменений климата...*

# Здоровый образ жизни

Образ жизни- вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.

## Здоровье

физическое

психическое

**Возможность вести ЗОЖ зависит от:**

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания : климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.

# ЗОЖ

```
graph TD; Zozh((ЗОЖ)) --- A[Физическая культура, движение, закаливание]; Zozh --- B[Рациональное питание]; Zozh --- C[Экологическое сознание и поведение]; Zozh --- D[Личная гигиена, эстетика труда и отдыха]; Zozh --- E[Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)]; Zozh --- F[Положительные эмоции, нравственная регуляция.];
```

*Физическая  
культура, движение,  
закаливание*

*Рациональное  
питание*

*Положительные  
эмоции,  
нравственная  
регуляция.*

*Экологическое  
сознание и поведение*

*Отказ от вредных  
привычек (курение,  
алкоголь, наркотики)*

*Личная гигиена,  
эстетика труда и  
отдыха*

# *«В здоровом теле – здоровый дух»*

*Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. И одним из источников бодрости является зарядка. Она так называется, потому что заряжает нас энергией и хорошим настроением на весь день, помогая организму проснуться и активно включиться в работу.*

## Физкультура и спорт

Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале.

Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки. Во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться. Если дома готовим уроки нужно через каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность. Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займёт 5 - 10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день. На выходных лучше погулять по лесу, по парку. Нужно укреплять свой организм, чтобы быть всегда энергичным и бодрым.



# Питание

*Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность.*

*Правило первое: нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество белков (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох), жиров (сливочное и растительное масло, сало и т.д.), углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал), витаминов. Каждый должен знать какие витамины содержатся в том или ином продукте питания:*

*- витамин "С" - в апельсинах, белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зелёном салате, шиповнике, грецких орехах, чёрной смородине, лимоне, яблоках;*

*- витамин "А" - в рыбьем жире, печёнке, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе;*

*- витамин "В" - в дрожжах, муке крупного помола, молодом горохе, фасоли и т. д.*

Конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперёд. Человеку они необходимы каждый день.

Правило второе: помните об умеренности. Не передайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению.

"Кто жаден до еды, дойдёт до беды" - гласит вьетнамская пословица. В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и солёные блюда, жареную пищу.

Правило третье: правильное распределение пищи в течение дня. Утром - сытный завтрак, после полудня - обед, вечером, часа за два до сна, - скромный ужин. Медики советуют не менее чем четырёхразовое питание, а для полных людей - и шестиразовое, естественно, понемногу и в определённое время.

Избегайте спешки, недостаточного пережёвывания, еды всухомятку и т.д. Отучайте себя жевать при чтении или у телевизора (конфеты, печенье, орехи).



















*На здоровье!*



## Здоровье и гигиена

*В настоящее время известно более 10 000 болезней. Здоровье - самая большая ценность и для человека и для окружающих. Крепкое здоровье - это залог бодрости, работоспособности, долголетия. Сохранение здоровья невозможно без соблюдения гигиенических правил.*

*Массовая гигиена получила распространение лишь со второй половины 19 века, когда начинают изготавливать мыло промышленным способом, и оно становится доступным многим. А до этого Западная Европа утопала в грязи. Так испанская королева Изабелла Кастильская заметила, что, приняв купель при рождении, она второй раз умывалась перед свадьбой. Генрих Наваррский просит свою возлюбленную: "Не мойся, милая, буду у тебя через три недели". К воде питали отвращение. Омовение сводилось к тому, что утром лакей лил несколько капель духов на руки, а вечером королю, например, на золотом подносе подавалось смоченное с одного конца полотенце, которым он протирал руки и лицо.*

*На Руси активную борьбу за гигиену вёл Пётр I, хотя в народе и до его указов любили баню. В наше время, когда почти в каждом доме есть ванна, горячая вода, соблюдение правил гигиены не составляет никакого труда.*



*Учащиеся в наше время много находятся за столом и многие не следят за правильной осанкой, что приводит к искривлению позвоночника, нарушается симметрия тела, идёт нагрузка на тазовые кости и изменение формы таза. В школе на переменах нужно больше двигаться, чтобы не атрофировались не только мышцы, но и весь организм. В этом случае будет ослабляться работа сердца, лёгких и других органов, будет снижаться обмен веществ. Малейшая нагрузка на такой организм может вызвать заболевание*



# Курение

Открытие Америки (1492 г.) подарило человечеству два знаменитых растения - картофель и табак. Гёте заметил, что картофель стал для человека благословением, а табак - карой. В США запрещена реклама табака, а за курение в общественном месте взимают штраф. Трое из четырёх американцев не курят.

У ещё неокрепшего молодого организма быстрее, чем у взрослого формируется непреодолимое влечение к наркотизации организма в любых формах: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Некоторые люди оправдывают курение тем, что оно не даёт им пополнить. Но ведь есть более эффективные и безопасные методы: уменьшение количества потребляемой пищи, занятия физической культурой, различные диеты и т.д.

Воздух, которым дышат сегодня люди, засорён пылью, выхлопными газами... А курильщики поглощают ещё сигаретный дым, никотин и другие яды табака. Курение оказывает резко отрицательное влияние на все жизненно важные процессы в организме. Быстрее развивается утомляемость, ослабевает память, нарастает раздражительность. Доказано, что у курильщиков возрастает риск заболевания болезнями сердца в 2 - 3 раза, раком лёгких болеют в 15 раз чаще, а риск заболеть раком лёгких возрастает у злостных курильщиков в 46 раз. Курение влияет на содержание гемоглобина в крови.

*Уродства у курящих матерей встречаются в 2 раза чаще, чем у матерей, которые не курят. Чаще всего уродуется нервная система плода: дети рождаются с водянкой головного мозга, недоразвитым спинным мозгом, и т.д.*

*Специалисты предлагают два способа борьбы с курением:*

*1-й: постепенное отвыкание путём медленного снижения количества выкуриваемых сигарет;*

*2-й: полный отказ от курения, замена сигареты конфетой.*

*Избавление от вредной привычки, прежде всего победа каждого человека над своей слабостью.*



# Наркомания и токсикомания

Наркомания - это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих центральную нервную систему.

Это опиум, гашиш, снотворные средства, стимуляторы центральной нервной системы.

В чём вред наркомании?

1 - е: организм начинает разрушаться, сгорают нервные клетки, снижаются защитные реакции организма, человек подвержен заболеваниям. Наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, разрушается кровь.

2 - е: идёт общая деградация личности в 15 - 20 раз быстрее, чем от алкоголя.

3 - е: наркоманы - потенциальные преступники: стремясь получить свою дозу наркотика, часто прибегают к насилию, преступлению.

Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная раздражительность.

Часто наркоманы прибегают к попытке покончить с собой.

*Проявлением токсикомании подростков является увлечение вдыханием паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии. Известно, что продолжительное нюханье может вызвать красочные галлюцинации. При передозировке возникают устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выпасть в окно. Токсические вещества воздействуют на мозг, нервные клетки которого погибают. В короткие сроки может развиться слабоумие.*

*Статистика показывает, что 60% молодёжи приобщилась к наркотикам из любопытства.*

*Формула: "Я попробую и брошу" - самая распространённая ловушка. Ни под каким видом, ни под каким предлогом - ни из любопытства, ни из смелости, ни из чувства товарищества - не принимайте наркотики и токсические средства.*



## Экологическое сознание и поведение

Заботясь о себе, об удовлетворении своих запросов, люди мало заботятся о сохранении самой природы - дома, в которых они живут, часто наносят вред природе и в результате люди вредят самим себе, своему здоровью. В настоящее время появилась отрасль науки и практики, занимающаяся проблемой взаимодействия человека и природы - экология.

В результате хозяйственной деятельности человека воздушная среда загрязнена вредными веществами. Вдыхание такого воздуха ведёт к тяжёлым заболеваниям человека.

Вредные вещества из воздушной среды могут переходить в водную среду. Также вода загрязняется хозяйственно-бытовыми и промышленными сточными водами. Одна из наиболее тяжёлых форм загрязнения - кислотные дожди, которые убивают растения, губят почвы, загрязняют поверхностные и подземные воды. Поэтому питьевую воду необходимо отстаивать и кипятить.

Загрязнение атмосферного воздуха и водной среды вредными веществами отражаются и на качестве продуктов питания. Продукты питания следует тщательно промывать перед употреблением.

В наше время остро встали вопросы сохранения окружающей природы. Решение этих вопросов зависит от каждого из нас, от нашего экологического сознания.

# 2002 год

## «Движение - это здоровье»



*2003 год*

*«Формирование будущего»*



# 2004 год

## «Безопасность на дорогах»



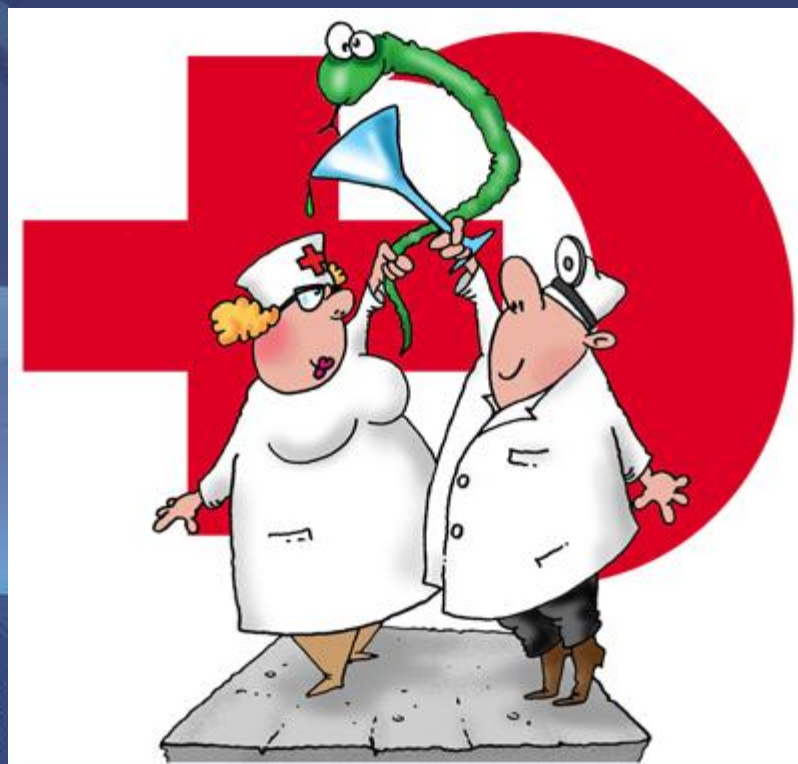
# 2005 год

*«Не оставим без внимания ни одну мать, ни одного ребенка»*

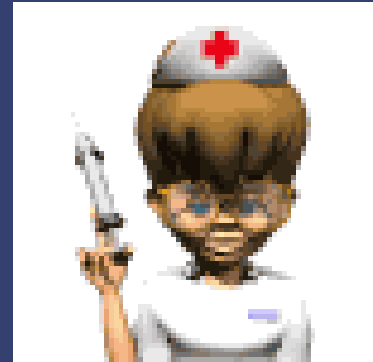


# 2006 год

*«Работа на благо здоровья —  
наше общее дело»*



# 2007 год



*«Международная безопасность в области здравоохранения»*



# 2008 год

*«Защитим здоровье от изменений  
климата»*





# 2009 год

*«Безопасность медицинских учреждений и  
готовность работников здравоохранения  
оказывать помощь людям»*



# 2010 год

## «Урбанизация и здоровье»

