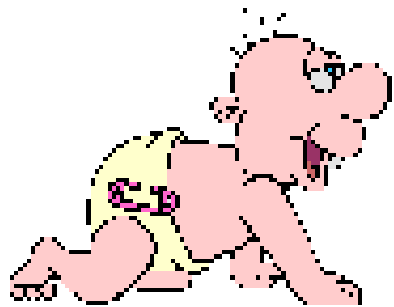
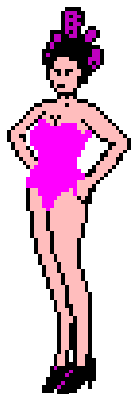


# Здоровый образ жизни



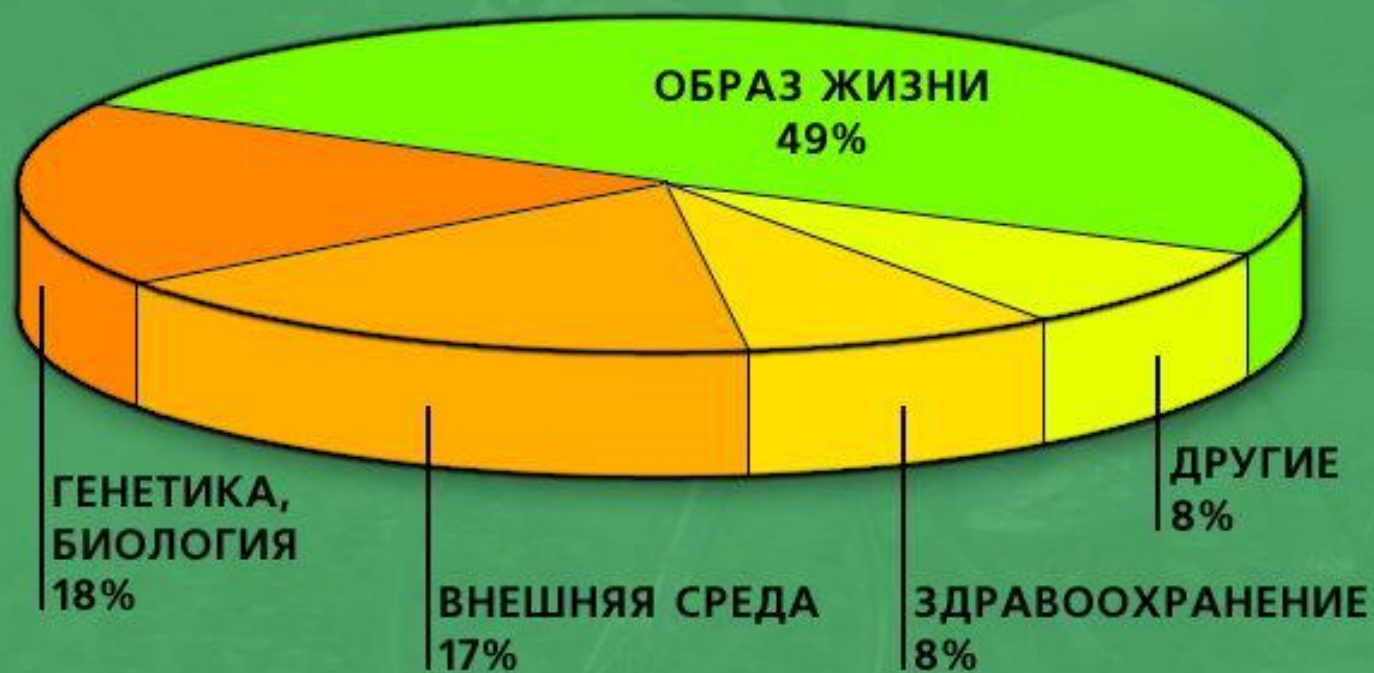
Что это такое?



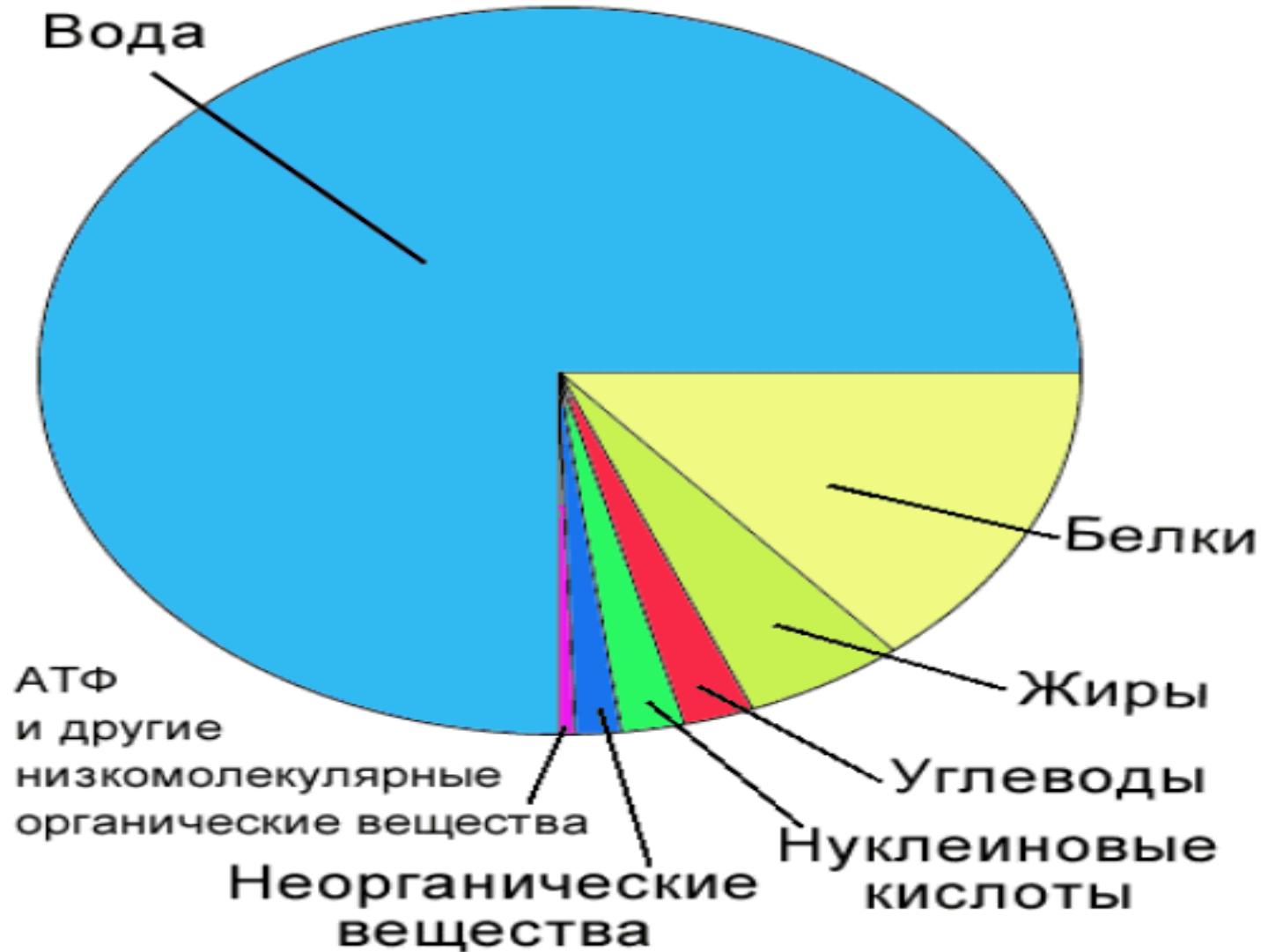
Подготовила:  
тренер-преподаватель  
Ефремова Л.В.



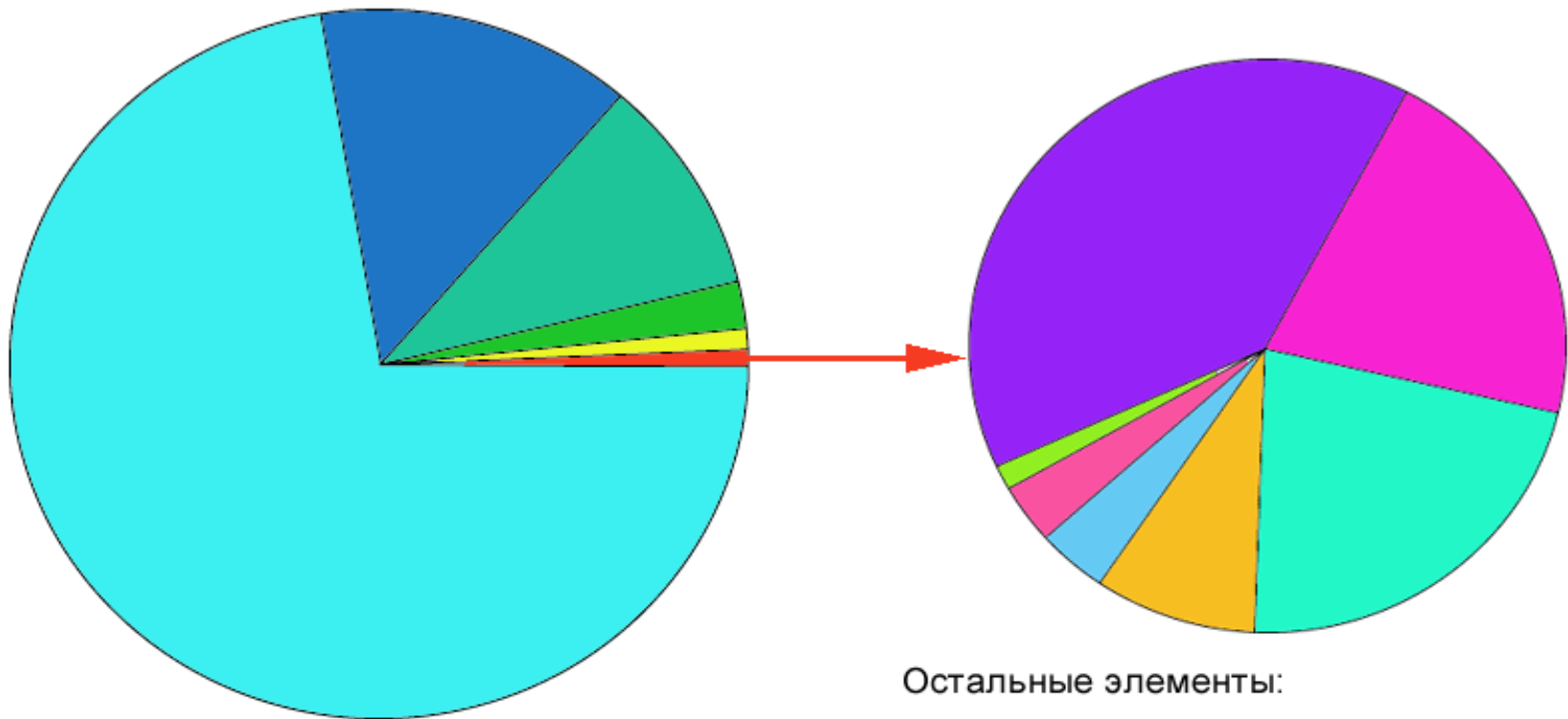
# ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



# Состав нашего организма



# Химические элементы в нашем организме



- Кислород
- Углерод
- Водород
- Азот
- Фосфор
- Остальные элементы

- Остальные элементы:
- Калий
  - Сера
  - Кальций
  - Хлор
  - Магний
  - Натрий
  - Железо

Макроэлементы

Микроэлементы

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ  
100 г

МИНЕРАЛЬНЫЕ  
ВЕЩЕСТВА

ЖИРЫ  
100 г

УГЛЕВОДЫ  
400 г



ВИТАМИНЫ

ВОДА  
2 л



# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА



ГИГИЕНА КОЖИ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ГИГИЕНА ВОДЫ



# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО



- УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ



# ФУНКЦИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

ФУНКЦИИ	ПОКАЗАТЕЛИ
Биологические	Размножение
Физиологические	Дыхание, питание, выделение, кровообращение
Психофизиологические	Восприятие, память, мышление
Социальные	Трудоспособность, социальная активность



Активное занятие физкультурой и спортом - залог здоровья!

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ГИПОДИНАМИЯ



Лени и неподвижности-  
НЕТ!



Здоровому  
образу жизни-  
ДА!





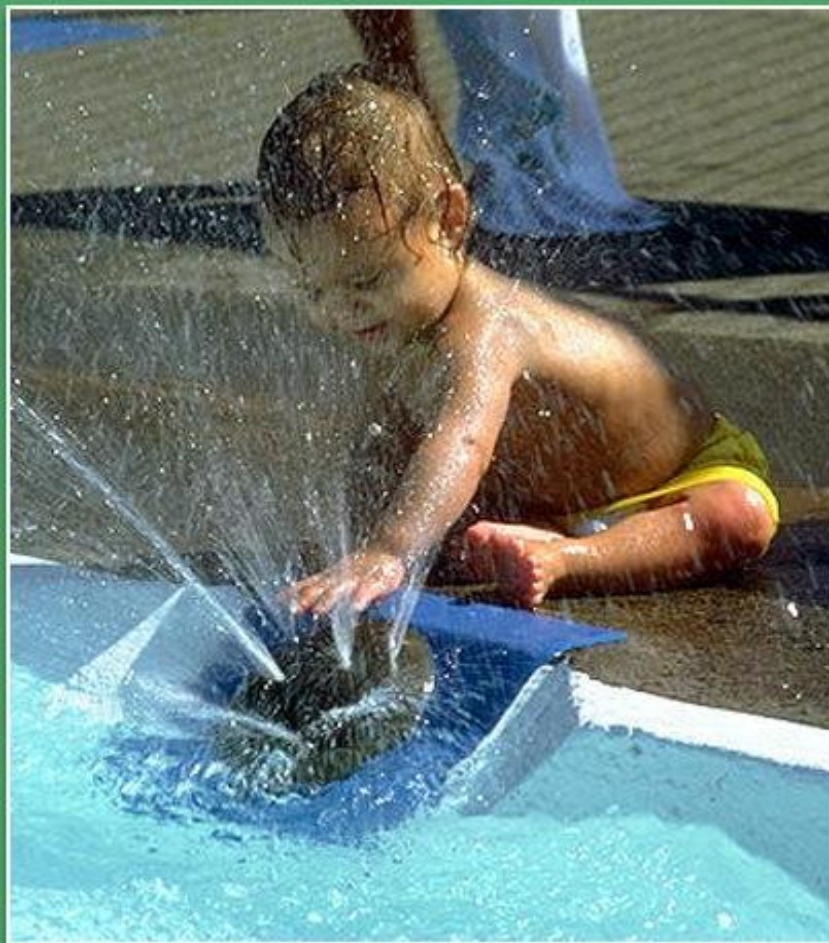
От всех болезней нам  
полезней

СОЛНЦЕ,

ВОЗДУХ

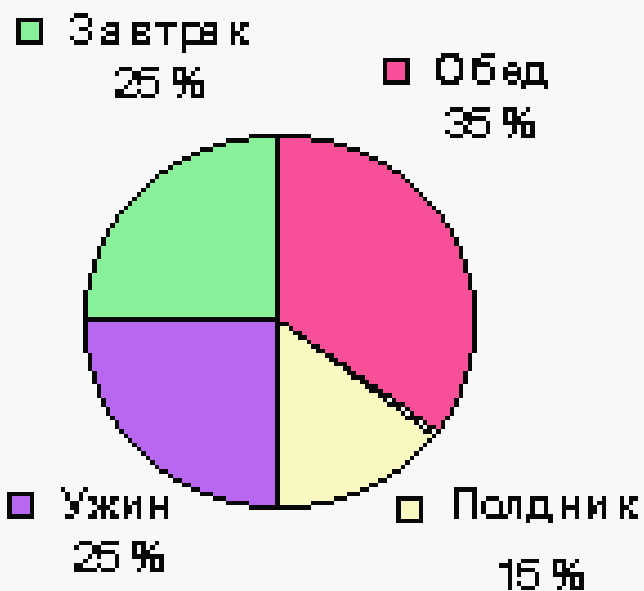
и ВОДА!!!

# ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Это полезные грибы.





**Рекомендуемое распределение  
калорийности  
при 4-разовом питании**

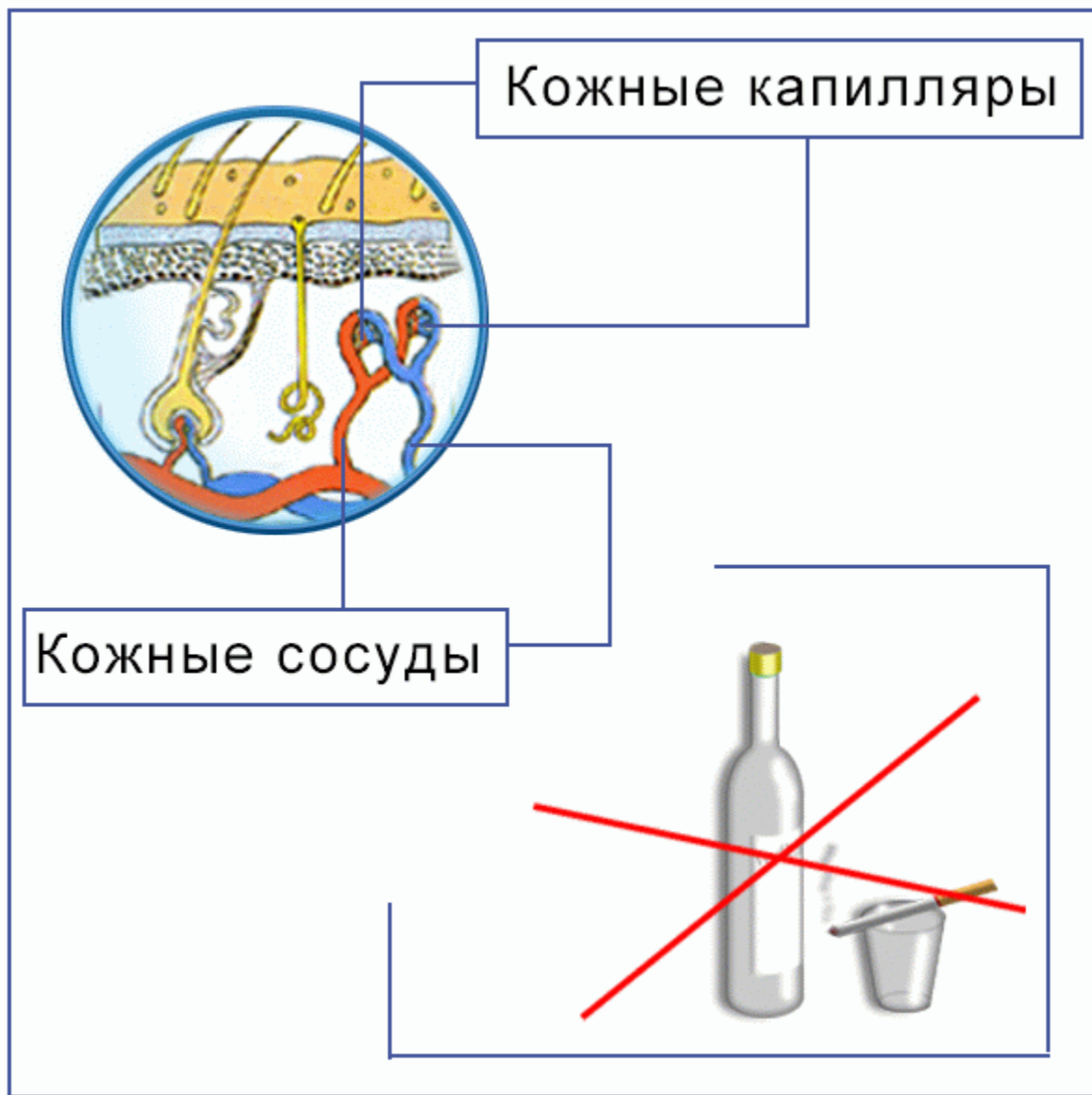
# ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА







**Я много  
курил и  
поэтому  
РАНО  
УМЕР!!!**



Алкоголь и  
никотин  
пагубно  
вливают на  
состояние  
кожи  
человека,  
вызывая  
её  
преждеврем  
енное  
старение

# Первая помощь при передозировке (отравлении) наркотиками

**ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ**  
сердечной деятельности

вызвать "скорую помощь"

приступить к выполнению  
комплекса сердечно-  
лёгочной реанимации

**ПРИ СОХРАНЕНИИ**  
сердечной деятельности

немедленно вызвать  
"скорую помощь"

напоить пострадавшего водой

вызвать рвоту

дать таблетку  
активированного угля

# Профилактика ВИЧ

```
graph TD; A[Профилактика ВИЧ] --> B[правильное половое поведение, ограничение числа половых партнеров]; A --> C[в медицинских учреждениях: неукоснительное выполнение правил использования и стерилизации шприцев, игл и других инструментов, а также использование шприцев и систем для переливания крови одноразового пользования];
```

правильное половое поведение, ограничение числа половых партнеров

в медицинских учреждениях: неукоснительное выполнение правил использования и стерилизации шприцев, игл и других инструментов, а также использование шприцев и систем для переливания крови одноразового пользования

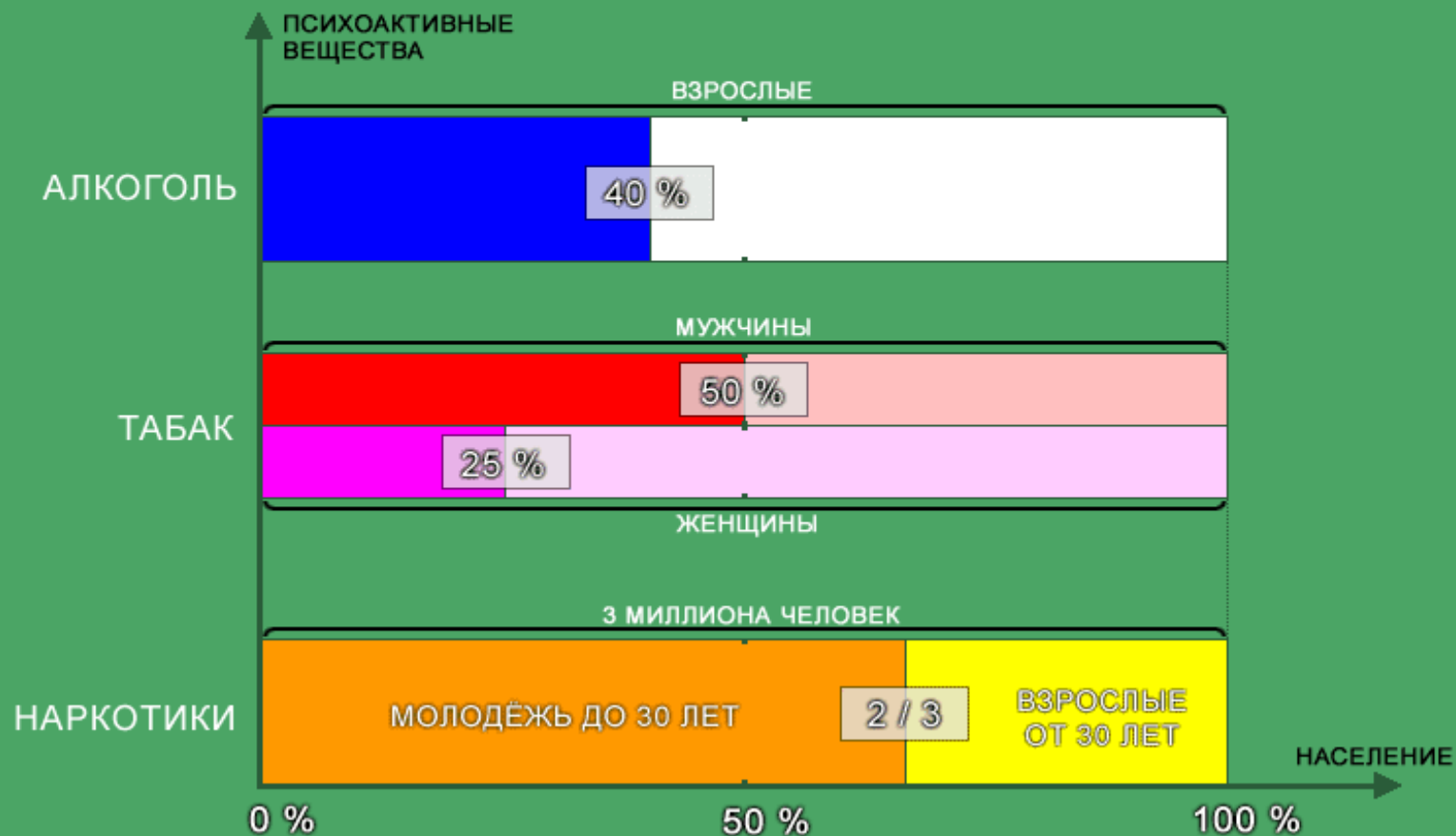
# Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом

# СТАТИСТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ

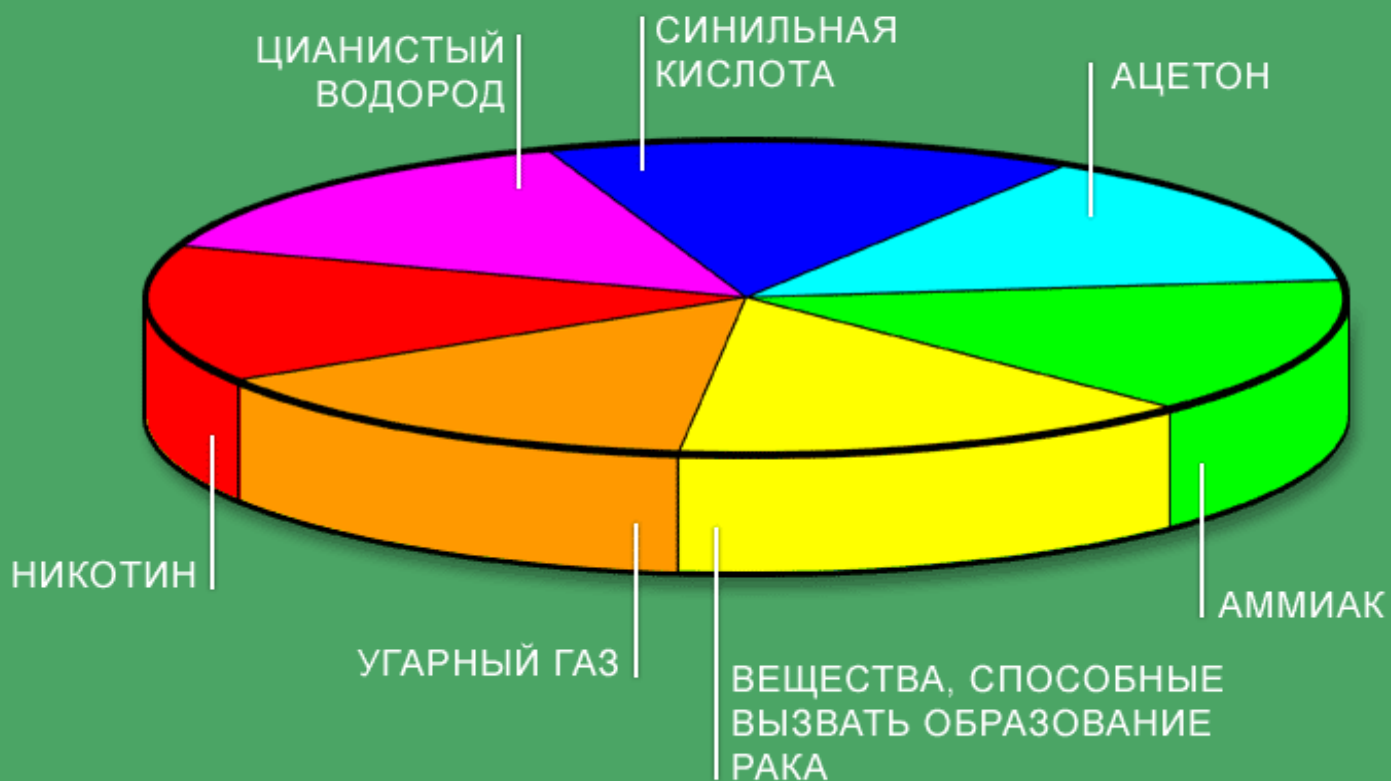


Ботулинический  
ТОКСИН



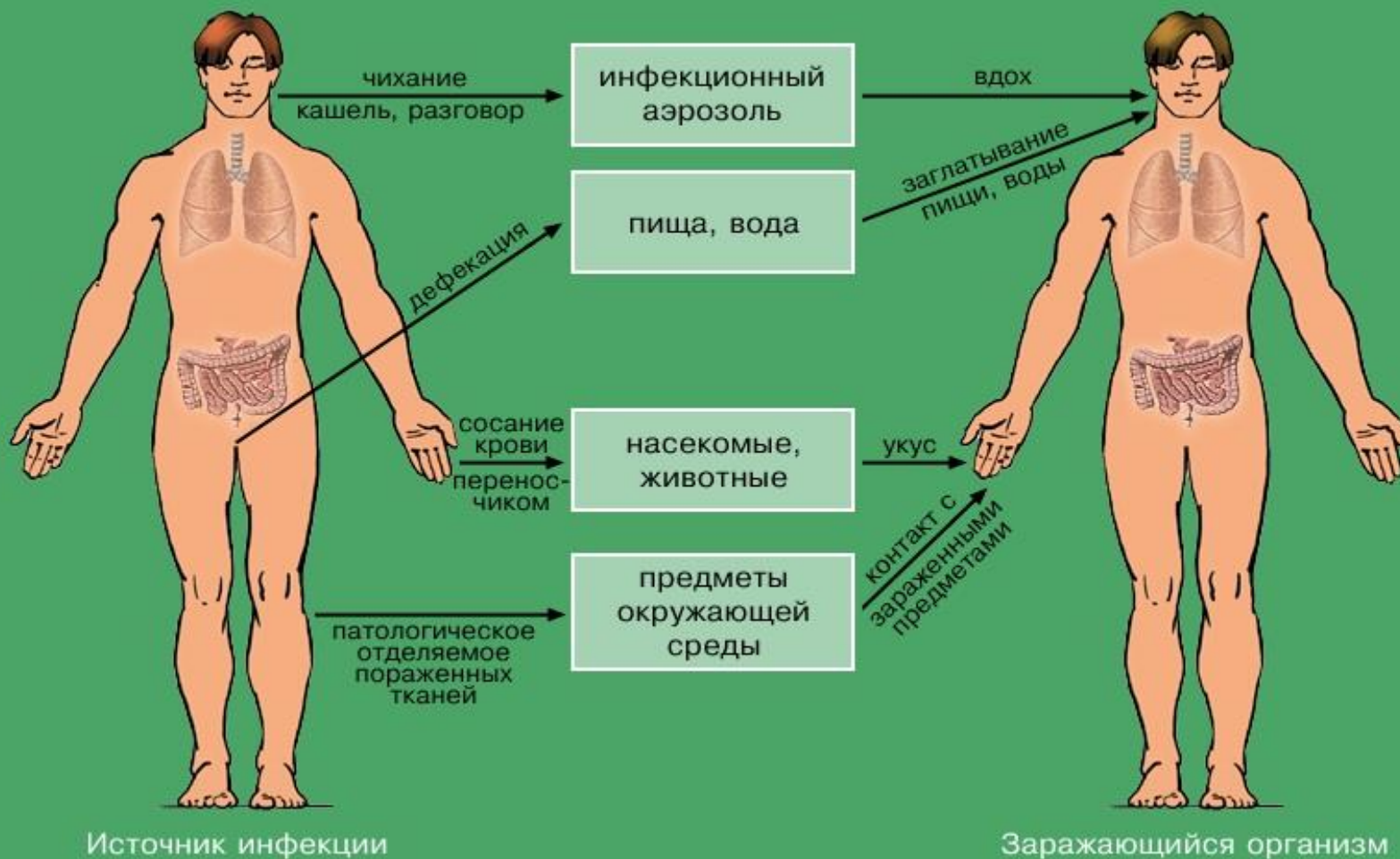
Правильно ХРАНИТЕ  
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ.  
Обращайте внимание на  
дату изготовления и срок  
хранения

# СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА





# ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ



# ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Повышенная температура

Озноб

Головная боль



Кашель

Понос

Сыпь



БЛЕДНАЯ  
ПОГАНКА



САТАНИНСКИЙ  
ГРИБ



МУХОМОР



А это  
вредные  
грибы...



Спасибо за внимание!