

# Мартян Лариса Федорівна



**Дата народження:** 15.08.1960

**Стаж роботи:** 33 роки

**Освіта:** вища

**вчитель Червонотоківської ЗОШ**

**Апостолівського району**

**Категорія:** вища

**Творче кредо:**

**“У книгах шукаю істину, у людях – мудрість, у спілкуванні – щирість”.**

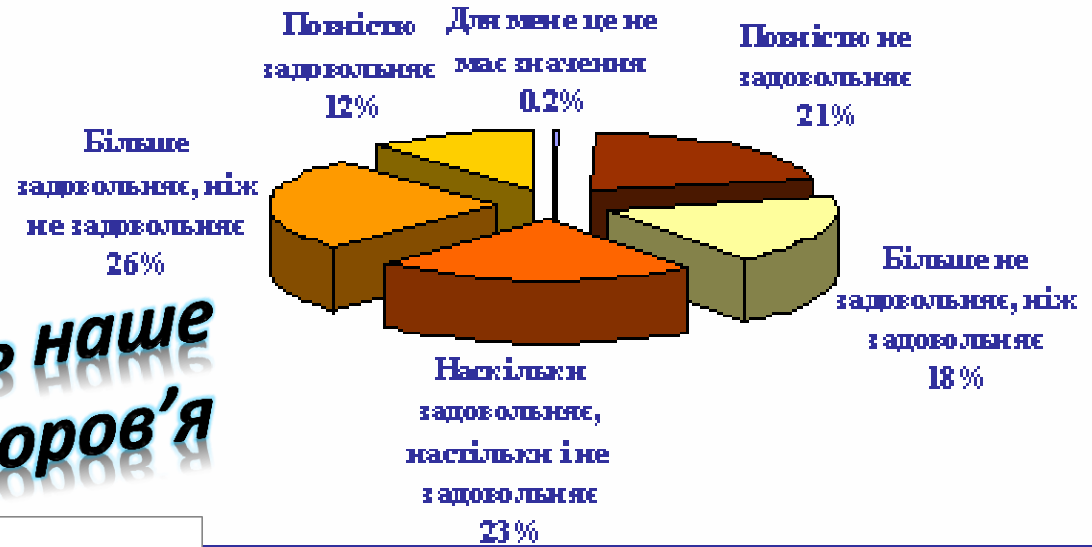
Червонотоківська ЗОШ  
Апостолівський район

*“Формування здорового способу  
життя на засадах морально-духовних  
цінностей.”*

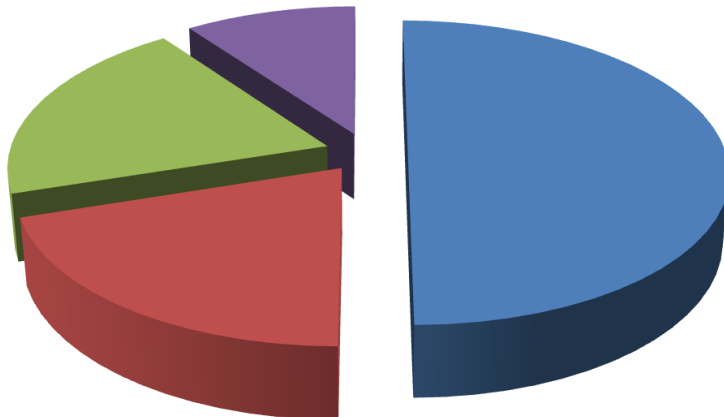
Підготувала  
вчитель  
Мартян Л.Ф.

2015 рік

## Задоволеність власним здоров'ям (%)



**Від чого залежить наше здоров'я**



- Спосіб життя
- Спадковість
- Екологія
- Медицина



## Здоровий спосіб життя

– це поведінка, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального благополуччя: доброго самопочуття, гармонії внутрішнього світу, збалансованих стосунків з оточенням, інтелектуального і духовного розвитку.

**Складові  
здорового  
способу життя**



### **Розвивай духовність:**

Будуй своє життя на основі загальнолюдських цінностей, усвідом своє призначення (місію), не зупиняйся на шляху розвитку і самовдосконалення.

### **Дбай про своє тіло:**

Годуй його, тренуй, загартовуй і тримай у чистоті.

### **Розвивай свій інтелект:**

Максимально використовуй можливості свого мозку, вчись учитися, отримуй задоволення від навчання, вчись протягом усього життя.

### **Зберігай емоційну рівновагу:**

Вір у себе, оптимістично дивись на життя, навчись бути стійким у складних життєвих обставинах.

### **У стосунках з людьми:**

Керуйся золотим правилом: “ Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставились до тебе ”.

## **Обирати здоровий спосіб**

**життя** – те саме, що зробити вигідну інвестицію (вкладення). Це як у бізнесі: вкласти 1000 грн, повернути гроші за місяць, а потім щомісяця отримувати 100 грн прибутку.

## **Той, хто веде здоровий спосіб**

**життя**, робить вигідну інвестицію у своє майбутнє. Він витрачає час на фізичні вправи, приготування корисних страв, розбудову стосунків тощо. Але завдяки цьому виконує більший обсяг роботи за короткий час і отримує додатковий “прибуток” – *міцне здоров’я, хороший настрій, вірних друзів, відчуття повноти життя та успіх.*



**ЖИРИ, МАСЛА, СОЛОДОЦІ**

Вживати у невеликих кількостях



**МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ**

2-3 порції



**М'ЯСО АБО РИБА**

2-3 порції



**ОВОЧІ**

3-5 порцій



**ФРУКТИ**

3-4 порції



**ХЛІБ ОУЛОЧНІ ВИРОБИ І КРУТИ**

6-11 порцій

# Особиста

# гігієна

Захистає від інфекцій





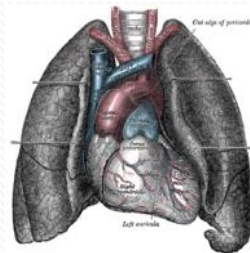
# Повноцінний Відпочинок



# ФіЗИЧНІ ВПРАВИ



**Шкідливі звички** — ряд звичок, що є шкідливими для організму людини. Вони перешкоджають людині розвиватися як розумово, так і фізично. Серед цих звичок виділяють декілька найбільш шкідливих - це наркоманія, алкоголізм, токсикоманія та тютюнопаління. Кожна з цих звичок викликають залежність людини від тої чи іншої речовини, яку вона вживає.



**Вони вважають себе «крутими». А ви?**

# Тютюнопаління

Через вживання нікотину, у людини-курця може виникнути захворювання на рак легеней. Велике навантаження отримує і серце. Вчені підраховали, що курець у 10 разів більше хворіє на рак та на інфаркт міокарда, ніж люди, які не курять.

Більшість із тих, хто палить у дорослому віці, почали палити ще підлітками. На сьогодні кількість підлітків, що палять, становить 150 млн., і ця цифра зростає. Заборона реклами цигарок, здоровчання цигарок, заборона паління в громадських місцях – це найбільш поширені методи боротьби з тютюнопалінням, проте їх усе ж не досить, щоб переконати молодь у згубному впливі сигарет.



Comissão de Saúde  
0800 282 5005  
NÃO LIGA A SINA! NÃO

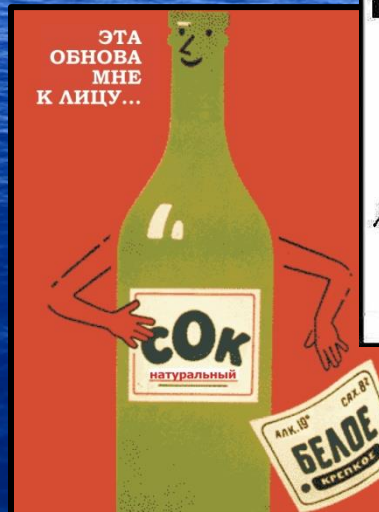
# Алкоголізм

Алкогольні напої шкідливо впливають на печінку людини. Також від алкоголю страждають ожирінням, захворюваннями серця.

Алкоголізм, або алкогольна залежність, асоціюється з рядом ознак:

- Хворобливий потяг до алкоголю;
- Ріст толерантності (зростає витривалість до великої кількості алкоголю);
- Втрата кількісного контролю;
- Наявність синдрому відміни або абстинентного синдрому

Надмірне вживання алкоголю підлітками – це жахлива сучасна тенденція. Алкоголь впливає на організм, послаблюючи самоконтроль, що призводить до непередбачуваних та небезпечних випадків. Надмірне вживання алкоголю – це причина нещасних випадків, насилля, передчасної смерті. Методи боротьби – заборона реклами алкоголю, заборона доступу до алкоголю підлітків.



# Наркоманія

Через вживання наркотичних речовин, особливо ін'єкційне введення, людина має ризик захворіти на ВІЛ/СНІД.

Це поняття має три складові:

- Медична складова включає руйнівний вплив наркотичної речовини на організм людини.
- Соціальна складова включає наслідки поведінки наркозалежної людини, небезпечної для її оточення.

Крім законів, що обмежують доступ до заборонених речовин, тютюну і алкоголю, як показує практика розвинутих країн, негатив до наркотиків формує інформація про небезпечність їхнього вживання.





# Вони загинули від НАРКОТИКІВ



**Чарлі Паркер**

Відомий саксофоніст, приймав героїн, помер в 34. Лікар, що фіксував смерть музиканта, вирішив, що йому 70.



**Брайан Епстайн**

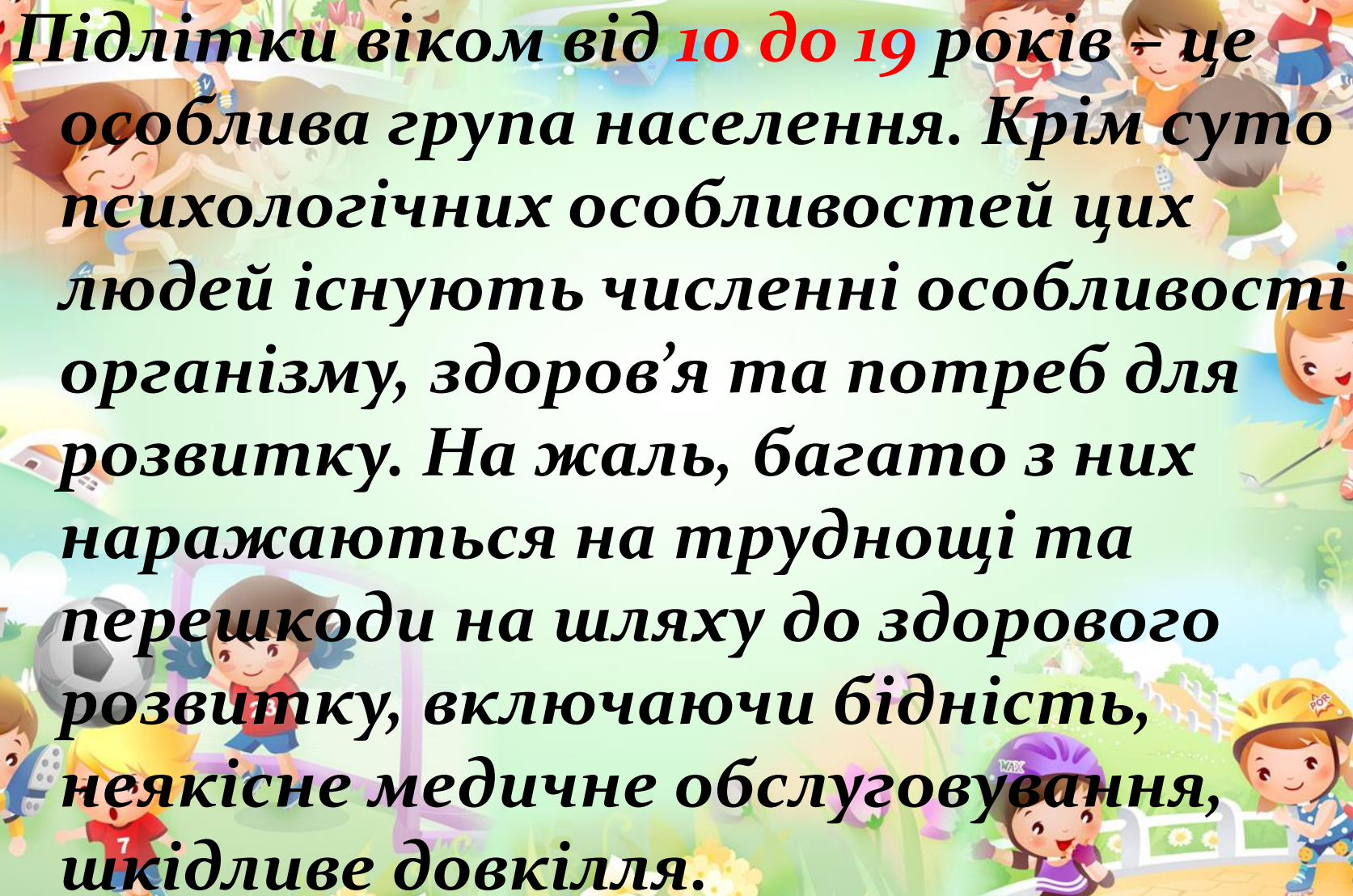
Менеджер Beatles. Помер від передозування барбітуратів. 34 роки.



**Джимі Хендрікс**

Культовий музикант кінця 60-х, приймав героїн, помер по дорозі в лікарню. Офіційна причина смерті — передозування снодійного. 27 років.





**Підлітки віком від 10 до 19 років – це особлива група населення. Крім суто психологічних особливостей цих людей існують численні особливості організму, здоров'я та потреб для розвитку. На жаль, багато з них наражаються на труднощі та перешкоди на шляху до здорового розвитку, включаючи бідність, неякісне медичне обслуговування, шкідливе довкілля.**

## **Чотири найважливіших кроки до поліпшення здоров'я - це:**


- Підтримання балансу води та солі за допомогою упорядкованого щоденного раціону води і солі, що позбавить вас від десятків хвороб, дозволить відмовитися від дорогих ліків і насолодитися відмінним здоров'ям.*
- Фізичні вправи з метою підвищення ефективності роботи мозку (ходьба, плавання, лижі, ковзани, альпінізм, теніс, велосипед, танці, аеробіка).*
- Збалансований раціон харчування, що містить 20% білків і 80% овочів, зелені і фруктів при якому меншому вживанні крохмалю і цукру. Високий вміст у раціоні крохмалю і цукру сприяють збільшенню ваги за рахунок ожиріння, а високий рівень вмісту білків і жирів у раціоні не зробить Вас повними!*
- Уникання напоїв (кава, чай, спиртне, газована вода), що викликають зневоднення організму.*

**Якщо Ви будете дотримуватися цих рекомендацій, то будете дуже рідко хворіти і проживете довше та більш продуктивне життя.**

# Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.



Бережіть своє здоров'я,  
адже  
здоровий дух в  
здоровому тілі