МАОУ «Лицей №17»

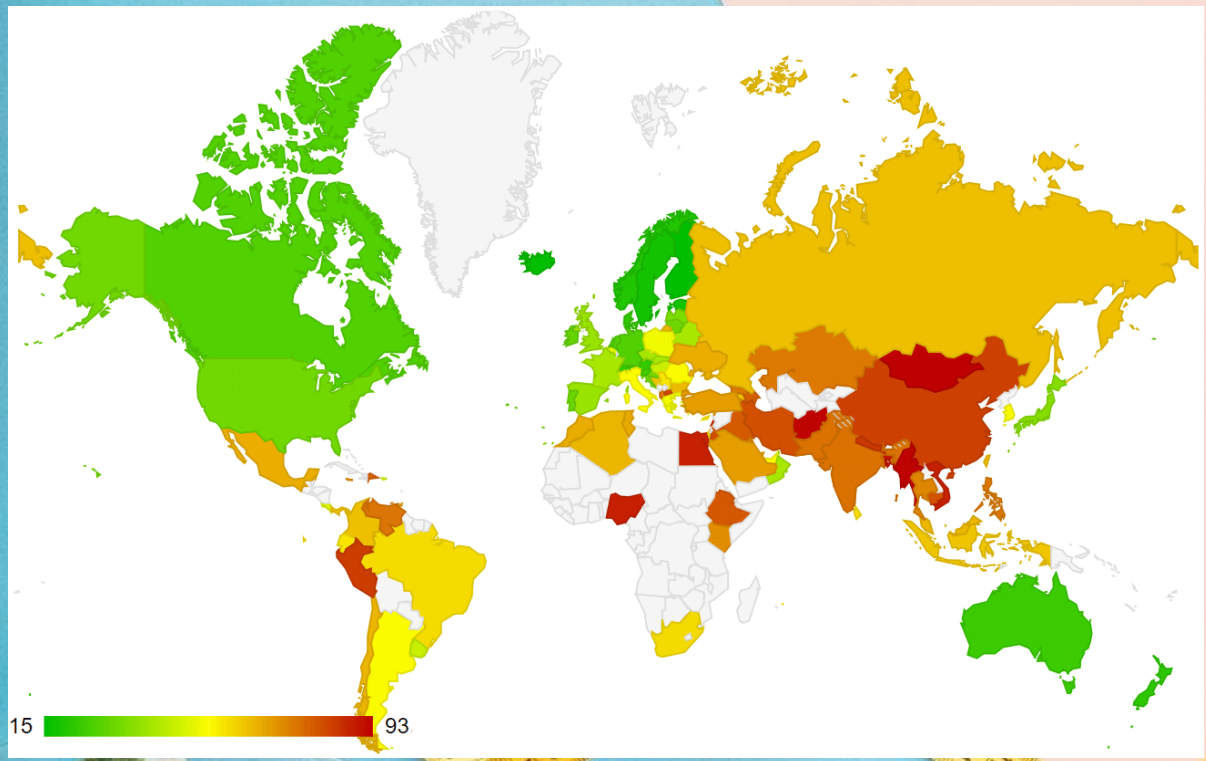
Презентация обучающихся 5 – 11 классов в рамках Всемирного дня здоровья «Наша планета – наше здоровье»

г. Северодвинск, 2022г.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ СТАТИСТИКА ПЛАНЕТЫ

5А



Самые «зеленые» **страны** мира в **2021** году. 180 **государств** получили оценку **экологической** ситуации. **Рейтинг** составил Йельский университет.

Топ-10 стран с лучшей экологией в 2021 году

Место	Страна	Баллы
1	Дания	82,5
2	Люксембург	82,3
3	Швейцария	81,5
4	Великобритания	81,3
5	Франция	80
6	Австрия	79,6
7	Финляндия	78,9
8	Швеция	78,7
9	Норвегия	77,7
10	Германия	77,2

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Экологическое состояние России

5Б

Самые чистые города России:

- Набережные Челны
- Казань
- Севастополь
- Грозный
- Дербент

Самые грязные города России:

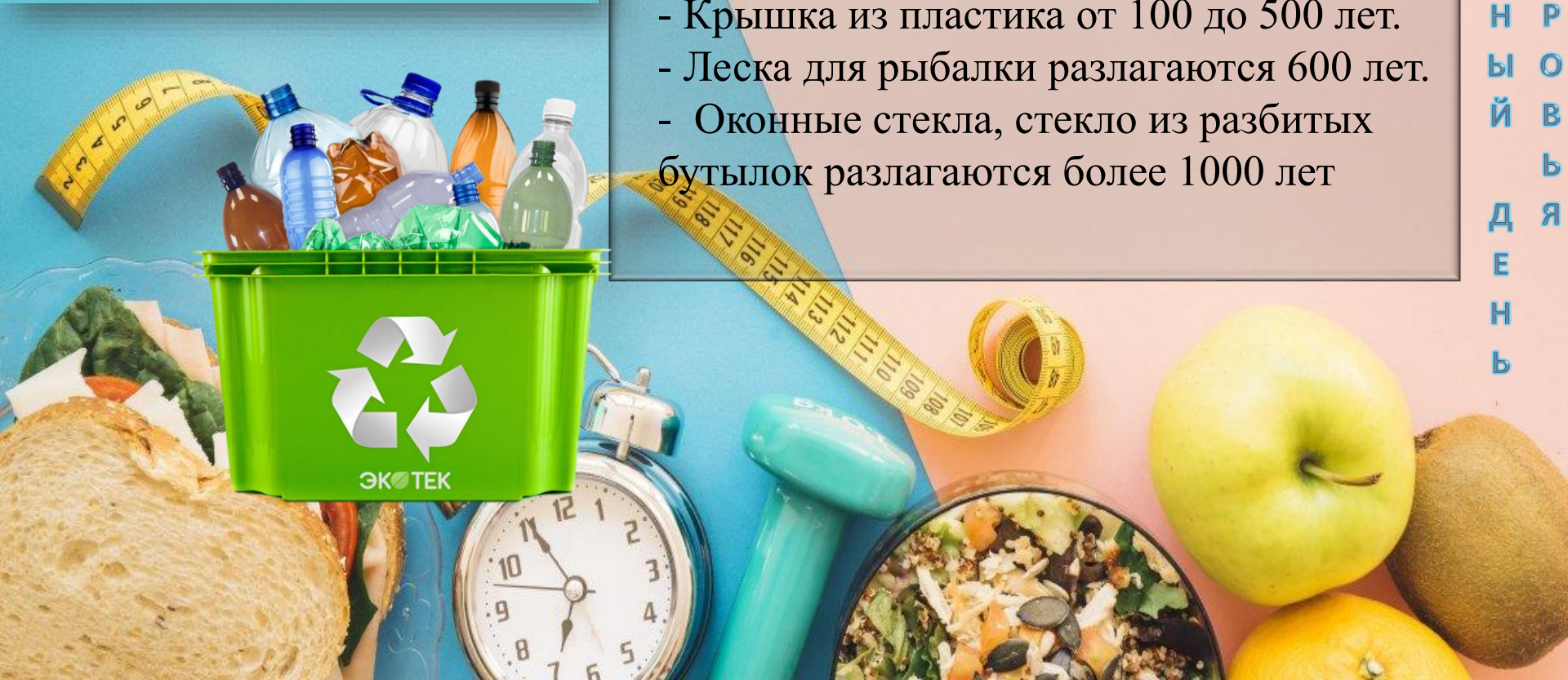
- Норильск
- Дзержинск
- Магнитогорск
- Череповец
- Асбест.

Всемирный день здоровья

5В

Сроки разложения пластика и стекла

- Пластиковые бутылки разлагаются от 450 до 1000 лет.
- Полиэтиленовый пакет от 10 до 100 лет.
- Крышка из пластика от 100 до 500 лет.
- Леска для рыбалки разлагаются 600 лет.
- Оконные стекла, стекло из разбитых бутылок разлагаются более 1000 лет



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

СРОКИ РАЗЛОЖЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ОТХОДОВ И БУМАГИ 5Г

Бумага – 2 года

Банановая кожура – 3-4 недели

Огрызок от яблока – 2-3 месяца

Бумажный пакет – 2-3 месяца

Жевательная резинка – 5 лет

Туалетная бумага – 2-6 недель

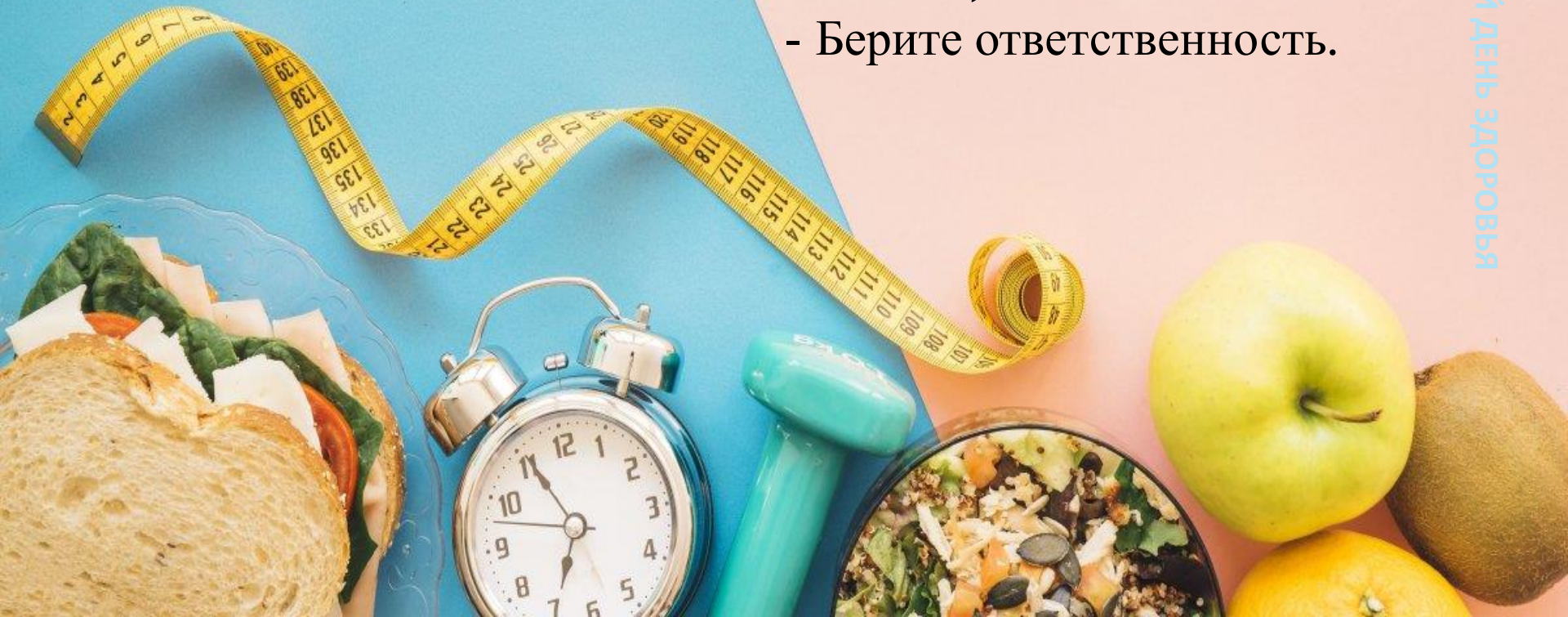
Скорлупа от яиц – 2 года

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Правила экологичного поведения человека

6А

- Не навязывайте свое мнение;
- Не давайте советы, если вас не спрашивают;
- Подумайте, прежде чем сказать;
- Берите ответственность.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Правила экологичного поведения человека

6А

Покупать только то, что необходимо.
Сдавать отходы на переработку.
Ответственно избавляться от опасных отходов.
Выключать свет и электроприборы из сети.
Интересоваться экологией.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Раздельный сбор мусора

6Б

- Это процесс разделения отходов на вторсырьё
- На все продукты расходуются ресурсы и раздельный сбор заменяет некоторые вторсырьём
- В Германии создан целый отдел полиции, следящий за порядком в сфере бытовых отходов.
- Переработать каждую пластиковую бутылку можно не один раз.
А точнее, до 12 раз.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

День земли

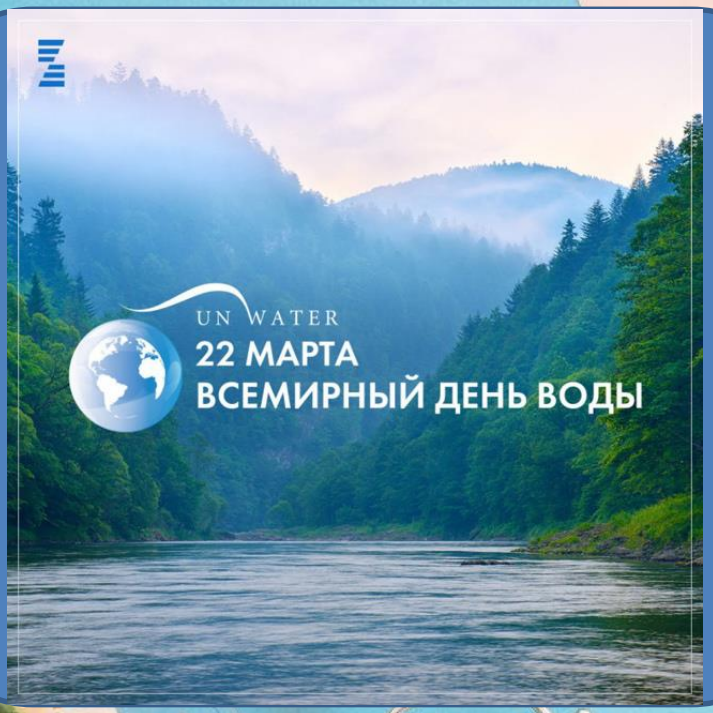
6В

-Береги землю родимую, как мать любимую.
-Ни у одной другой планеты нет таких свойств как у земли.
-Земля помогает человеку жить, она является родным домом человека.
- Земля даёт человеку все необходимые ресурсы.
-Принимают участие в дне защиты земли единицы, но благодаря этим единицам, планета получает огромный подарок - еще несколько лет жизни.
-Ответственность за то, что происходит на планете земля лежит на каждом из нас.
- В свою очередь каждый человек, даже не являясь членом подобных организаций, может внести свою лепту в сохранение природы.

Всемирный день здоровья

День воды

6Г



Цель Дня – обратить внимание общественности на проблемы, связанные с охраной водных запасов. Идея проведения Всемирного дня водных ресурсов впервые прозвучала на Конференции ООН по охране окружающей среды и развитию, которая состоялась в Рио-де-Жанейро в 1992 году. В России этот день стали отмечать с 1995 года под девизом «Вода – это жизнь».

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Режим дня подростка

7А

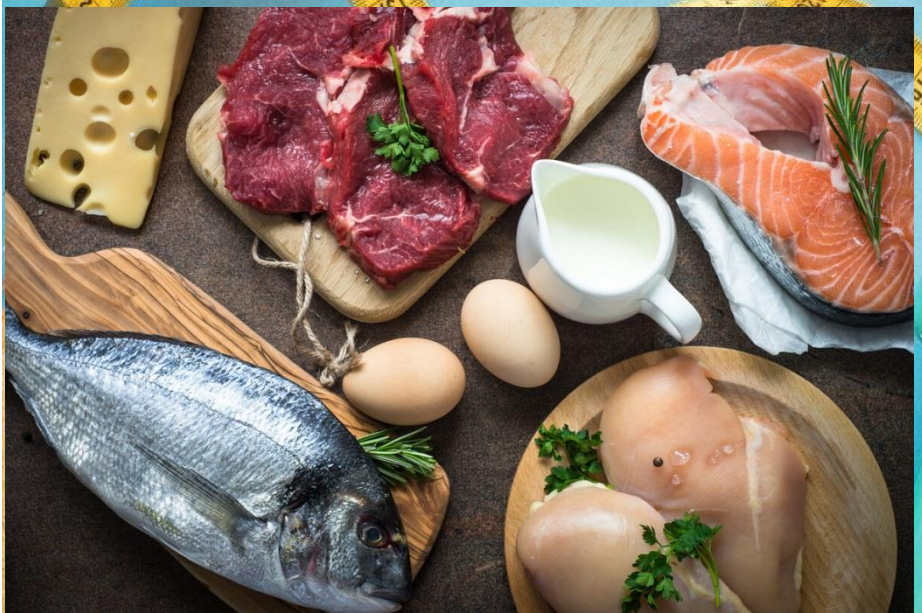
Режим дня детей и подростков в соответствии с возрастными особенностями включает следующие обязательные компоненты:

- продолжительность и кратность сна
- время пребывания на воздухе в течение дня
- учебная деятельность
- свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору
- режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания)
- личная гигиена.

Всемирный день здоровья

Здоровая пища XXI века

7Б



- Фрукты
- Овощи
- Зелень(укроп, петрушка и т.п)
- Орехи, семена(лён, тыква)
- Масло(оливковое, виноградное, чёрного тмина)
- Рыба
- Мясо
- Яйца

Всемирный день здоровья

Витамины: определение и классификация

7В

Витамины группы А – Синтез белков мышечной ткани и синтез ферментов.

Витамины группы С – Аскорбиновая кислота улучшает всасывание железа из пищи путём преобразования иона

Витамины группы Е - Витамин Е является универсальным протектором клеточных мембран от окислительного повреждения.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Витамины: польза и вред.

7Г

ПОЛЬЗА

Способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма.

•Важная роль в поддержании иммунных реакций организма, обеспечивающих его устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды. Это имеет существенное значение в профилактике инфекционных заболеваний.

• Смягчают или устраняют неблагоприятное действие на организм человека многих лекарственных препаратов.

• Необходимы для синтеза гормонов - особых биологически активных веществ, которые регулируют самые разные функции организма

ВРЕД

Употребление популярных витаминно-минеральных комплексов в больших дозах и в течение длительного периода может вызывать рак, болезнь печени, депрессию и расстройства желудка.

К такому выводу пришли специалисты британского Агентства по стандартизации продуктов питания (Food Standards Agency).

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

ВЕГАНСТВО

8А

- образ жизни, стремящийся к исключению — насколько это возможно и реализуемо — всех форм эксплуатации и насилия в отношении животных в качестве еды, одежды или любых других целей.

Рацион веганов:

- Бобовые культуры;
- орехи и семена;
- злаки;
- овощи;
- фрукты и ягоды, сухофрукты;
- альтернативы молочных продуктов;
- альтернативы рыбных и мясных продуктов.

Всемирный день здоровья

Вегетарианство: особенности

8Б

- Вегетарианцы не употребляют в пищу мясо, птицу, рыбу и морепродукты, иногда мёд.
- Молочные продукты и яйца не употребляются лишь частью вегетарианцев.
- Некоторые вегетарианцы исключают :

одежду и другую продукцию, части которой изготовлены из меха, кожи и т. д.;

продукцию, в состав которой входят компоненты животного происхождения;

продукцию, прошедшую испытание на животных.

Всемирный день здоровья

СЫРОЕДИНИЕ: ОСОБЕННОСТИ

8В

- При этой системе питания употребляются только сырые продукты, не подвергшиеся тепловой обработке.
- Пьют сыроеды преимущественно минеральную воду, а также соки.
- Чай и кофе под запретом, поскольку кипяченая вода перестает быть *«живой»*.
-*Многие сыроеды едят фрукты вместе с семенной коробкой*, кожуру с овощей и фруктов не срезают – в них тоже содержатся полезные вещества.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Вред фастфуда

8Г

Вызывает зависимость

Можно набрать лишний вес

Содержит вредные добавки

Отсутствуют необходимые витамины

Нарушает пищевое поведение

Вызывает боли в желудке и печени

Имеет высокое содержание соли

Всемирный день здоровья

СОН И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

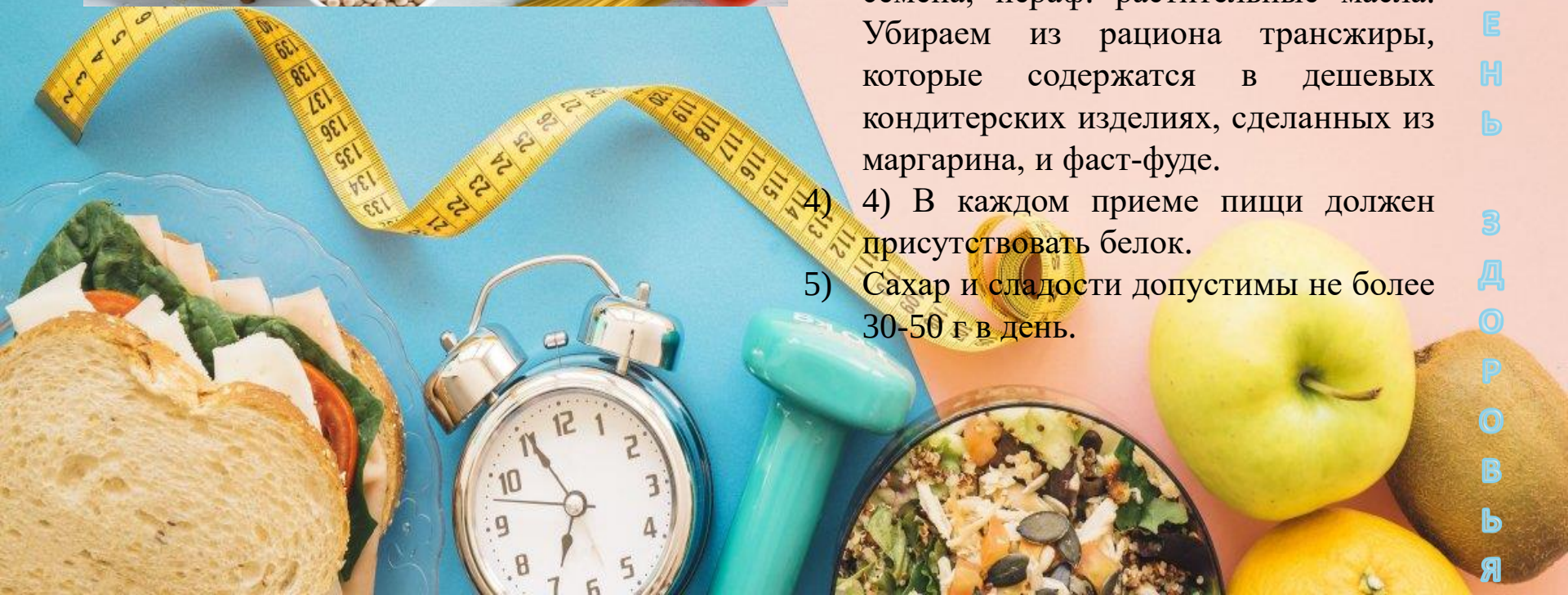
9А

- для среднестатистического человека сон должен быть не только регулярным, но и длиться не менее 8 часов
- во время сна стабилизируется и физическое, и психическое здоровье человека
- когда человек засыпает, осуществляется сортировка информации, какая-то важная информация идет в долговременную память, неважная - отсеивается
- если продолжительность сна является недостаточной, то у человека наблюдается снижение работоспособности, а также увеличивается риск развития заболеваний

Пять главных правил сбалансированного питания в жизни человека

9Б

1) Разнообразие. В наш организм должны поступать все необходимые витамины и минералы с пищей.
2) В половине блюд, съеденных за день, должна быть клетчатка (крупы, хлеб ц/з, овощи, зелень, фрукты, пищевые волокна, семена).
3) Нужно отдавать приоритет полезным жирам – это рыба, орехи, авокадо, семена, нераф. растительные масла. Убираем из рациона трансжиры, которые содержатся в дешевых кондитерских изделиях, сделанных из маргарина, и фаст-фуде.
4) 4) В каждом приеме пищи должен присутствовать белок.
5) Сахар и сладости допустимы не более 30-50 г в день.



Всемирный день здоровья

Роль спорта в жизни людей

9В

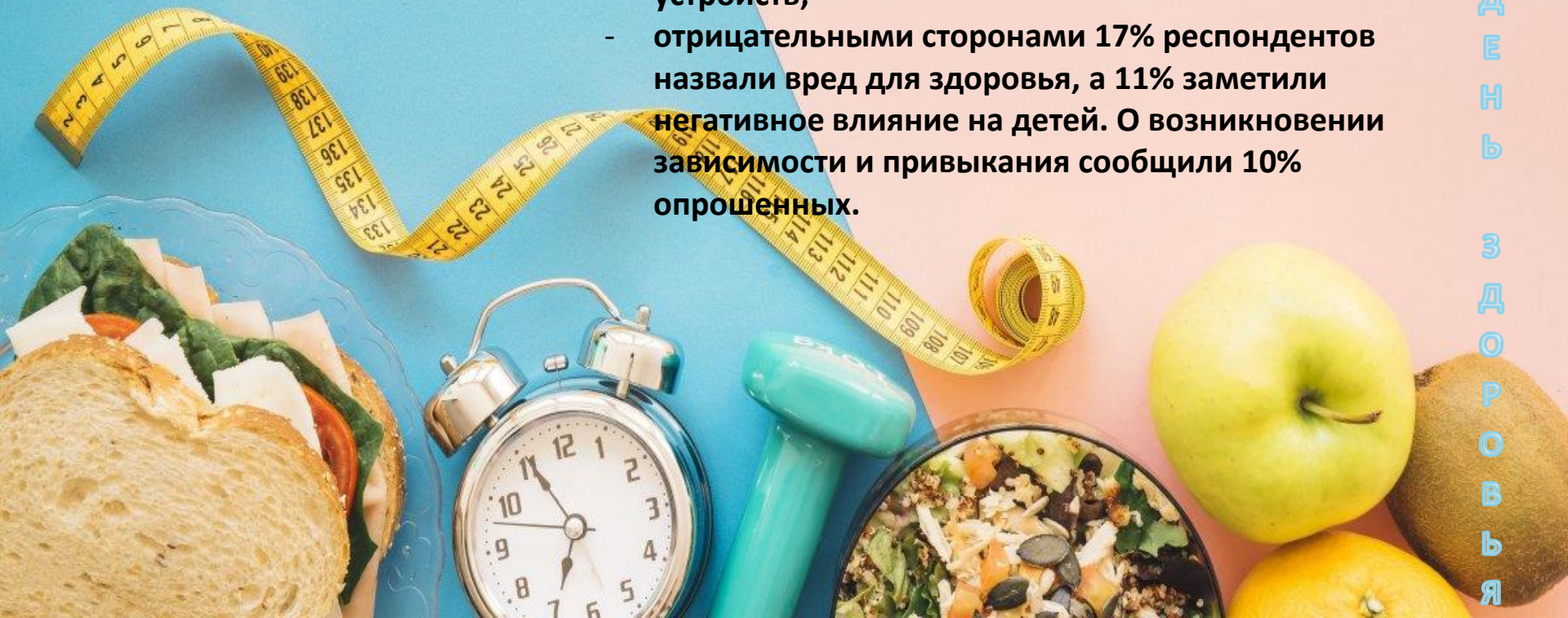
-укрепляет здоровье и иммунную систему людей
-является идеальным средством для развития силы воли
-позволяет человеку удовлетворить личностные потребности в общении и обзавестись новыми знакомствами
-является наилучшим методом борьбы с лишним весом
-поднимает настроение
-улучшает работу мозга

Всемирный день здоровья

ГАДЖЕТЫ: ВРЕД И ПОЛЬЗА

9Г

- 60% россиян считают, что гаджеты приносят больше пользы, чем вреда;
пользу в девайсах видят в основном люди в возрасте от 18 до 30 лет (67%), среди россиян старше 60 лет таких 53%;
среди положительных сторон использования гаджетов 42% указали быструю доступную связь и постоянный контакт с родственниками, 27% — оперативный доступ к информации, 18% — удобство, 12% — мобильность и компактность устройств;
- отрицательными сторонами 17% респондентов назвали вред для здоровья, а 11% заметили негативное влияние на детей. О возникновении зависимости и привыкания сообщили 10% опрошенных.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

10А

Ментальное здоровье

Термин «ментальное здоровье», как и синонимичное понятие «психологическое здоровье», касается душевного благополучия человека в широком смысле слова. Если человек психологически здоров, он может полноценно радоваться жизни, чувствовать смысл своего существования, справляться с профессиональными и другими задачами, любить, работать и строить отношения с окружающими. А если этого делать не получается, то можно сказать, что человек психологически не здоров. Но это вовсе не значит, что у него есть серьезные состояния из области большой психиатрии: раздвоение личности, паранойя и тому подобные проблемы.

Всемирный день здоровья

Забота о психическом здоровье

10Б

Психологическое здоровье - это состояние внутреннего благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, противостоять жизненному стрессу, продуктивно и плодотворно работать.

Для поддержания психического здоровья:

Создавайте позитивные личные связи, общение снижает стресс

- Вспомните, что вам доставляет наибольшее удовольствие: запах кофе, прогулки в лесу, фотоискусство, любимый исполнитель? Как только на вас нахлынет депрессия, отложите все срочные дела и займитесь чем-то, что вам доставляет удовольствие.

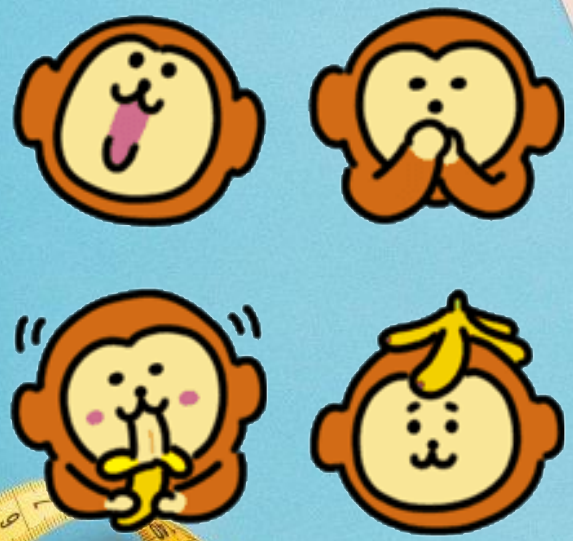
Сохраняйте физическую активность и следите за своим питанием

Будьте щедрыми и полезными другим – искренне отдавая, мы запускаем психологический механизм самоуважения

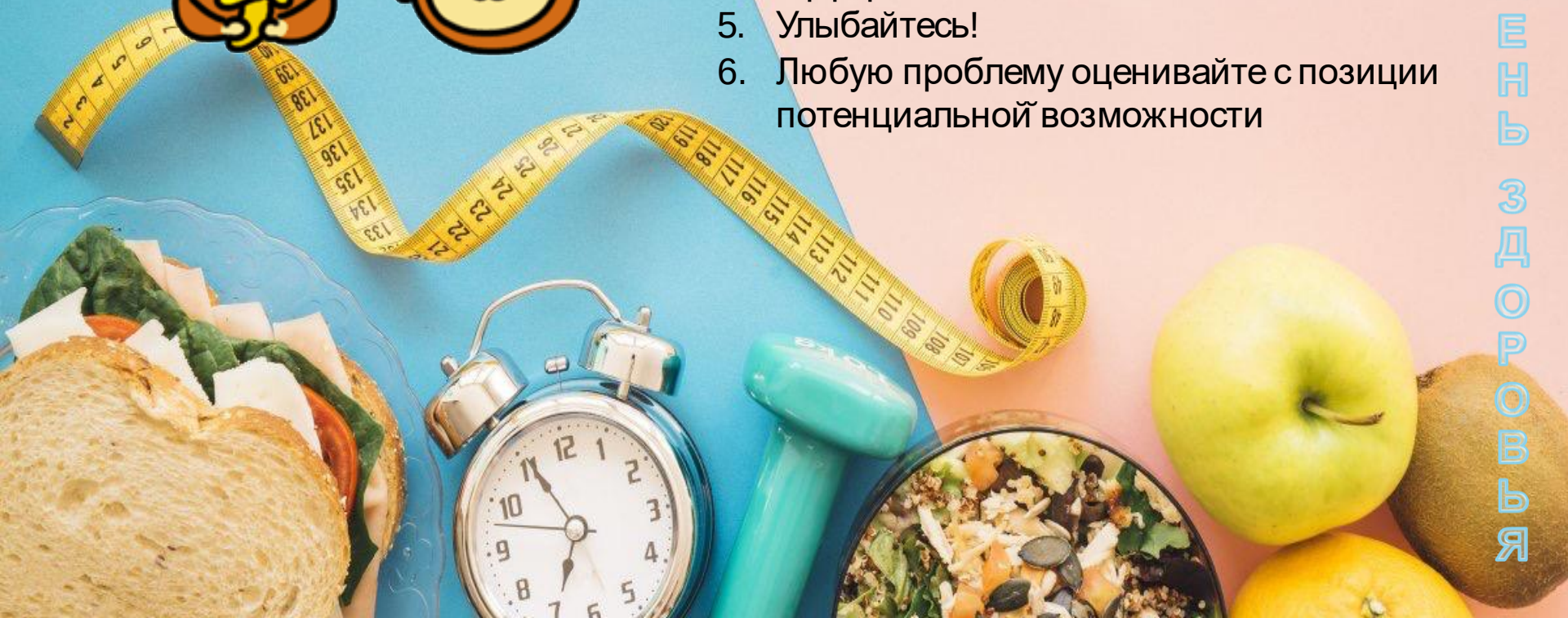
- Находите маленькие удовольствия каждый день: смешной рассказ, хороший фильм, вкусная еда, разговор с любимым человеком.

Всемирный день здоровья

Способы позитивного отношения к жизни – 10В класс



1. Каждый вечер перед сном вспоминайте, что хорошего случилось с вами за день
2. Всеми своими успехами (даже самыми маленькими) делитесь с другими людьми
3. Чаще смейтесь над самим собой, не бойтесь этого
4. Начинайте каждое утро с позитивных аффирмаций.
5. Улыбайтесь!
6. Любую проблему оценивайте с позиции потенциальной возможности



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

11А

Способы снижения тревожности

- Правильное дыхание
- Медитация
- Прогулки
- Решение математических задач
- Напишите о своих переживаниях
- Уделите время своему хобби
- Проведите генеральную уборку

Способы повышения уровня стрессоустойчивости

11Б

- медитация
- правильная техника дыхания
- наличие физических нагрузок
- использование специальных препаратов, прием которых совершается по назначению врача

Всемирный день здоровья

Способы разрядки накопившихся эмоций

11В

- Релаксация (расслабление мышечной системы)
- Активная мышечная деятельность
- Дыхательные упражнения
- Общение с близкими людьми
- Проговаривание и рисование своих эмоций

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Будьте здоровы!

Всемирный день здоровья