



Здоровье. Здоровый образ жизни

Выполнила ученица 8 класса
Забродина Анастасия.

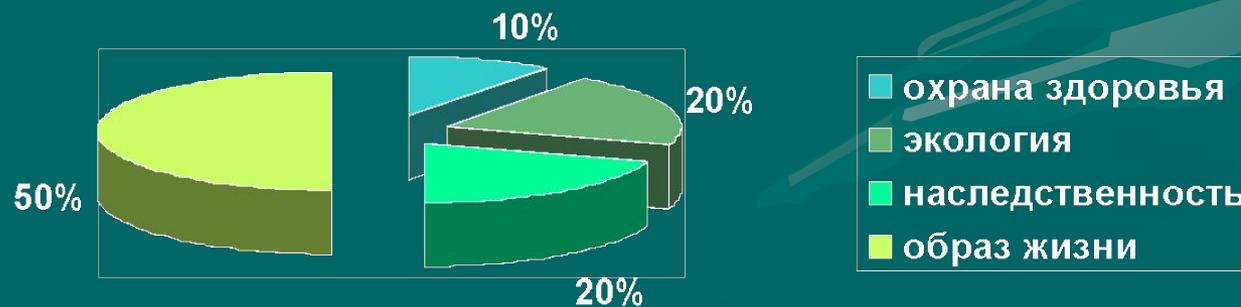
Составляющие здоровья



- физическое
- психическое
- социальное
- духовное



Итоги исследований зависимости здоровья человека от разных причин



5 направлений деятельности общества по укреплению здоровья населения:

- Ориентация политики на укрепление здоровья
- Создание благоприятной окружающей среды
- Усиление деятельности общественности
- Развитие личных навыков
- Переориентация служб здравоохранения

Оттавская Хартия, 1-я международная конференция по вопросам содействия здоровью (Оттава, 17-21.11.1986г.)

Здоровый образ жизни –

это все в человеческой деятельности, что касается сохранения и укрепления здоровья, все, что способствует выполнению человеком своих человеческих функций посредством деятельности по оздоровлению условий жизни – труда, отдыха, быта.

12 параметров здорового образа

ЖИЗНИ



- Осознанная установка на здоровую и продолжительную жизнь
- Движение
- Закаливание
- Рациональное питание и поддержание веса на индивидуально-нормальном уровне
- Рациональный режим жизнедеятельности и его соответствие биологическим ритмам
- Психологический (индивидуальный, семейный, коллективный) оптимум

12 параметров здорового образа

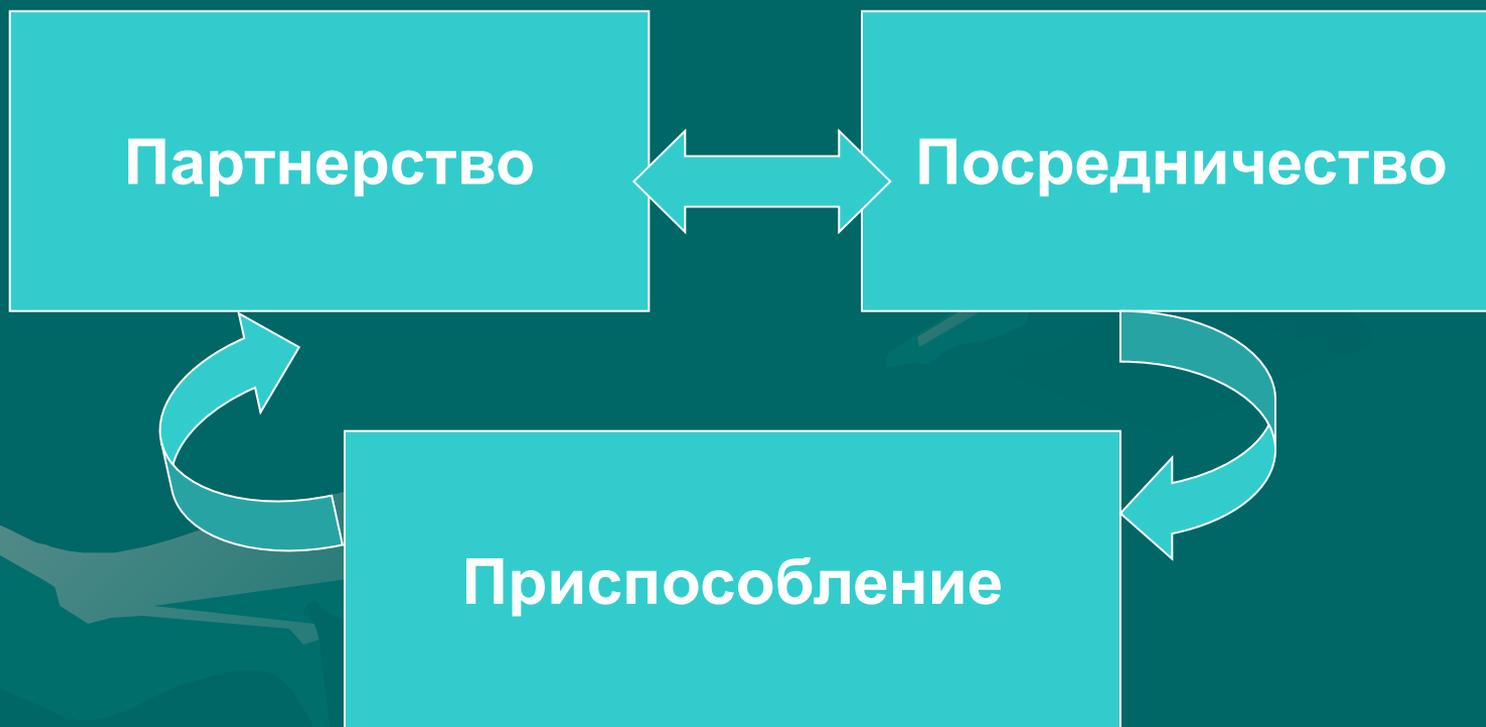
ЖИЗНИ

- Личная гигиена
- Гигиена жилища
- Гигиена одежды
- Эффективный отдых
- Здоровый ночной сон
- Отсутствие вредных привычек и увлечений



Принципы ФЗОЖ

(Формирование здорового образа жизни)



Механизмы формирования ЗОЖ

- способность положительно влиять на проблемы, связанные со здоровьем
- ответственно делать выбор собственного поведения (инициатив, решений, действий)

3 ОСНОВНЫЕ МОМЕНТА В ИЗМЕНЕНИИ ПОВЕДЕНИЯ

- Информирование
- Мотивация
- Изменение поведения



Принципы подачи информации



- Адресность
- Дозированность
- Доступность
- Систематичность
- Своевременность
- Непрерывность
- Последовательность
- Соответствие возрасту и возрастной мотивации, профессиональной и т.п.



Причины, условия и последствия потребления алкоголя, наркотиков, табака детьми и подростками

- Откровенный разговор (о половом воспитании).
- Ранние признаки приобщения ребенка к наркотикам, роль семьи в формировании здорового образа жизни детей.
- Альтернативы вредным привычкам.
- Здоровые родители – здоровое потомство.
- Пагубное влияние наркотиков (алкоголя, табака) на здоровье подростков и молодежи.

• Обмен опытом по организации досуга в семье





**Умение продлить жизнь –
это прежде всего умение не
сокращать ее
(А.Богомолец)**

Спасибо за внимание!!!

