

Здоровый
Образ
Жизни



Автор: Александрова З.В., учитель физики
МБОУ СОШ №5 п. Печенга, Мурманская область.

2015 г.

«Здоровье — это гармония и баланс между различными сторонами человеческой природы, окружающей действительности и образа жизни...»

Гиппократ



Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!

Человек и его здоровье

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Определения термина «здоровье»

Индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г. З. Демчинкова, Н. Л. Полонский);

Индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма (А. Д. Адо);

Здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев).

Здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. (Всемирная организация здравоохранения)

Здоровый образ жизни



ЗОЖ - это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



Здоровый образ жизни - это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Верификатор здоровья

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? **(да)**
2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? **(нет)**
3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? **(да)**
4. Верно ли, что бананы поднимают настроение? (да) **(да)**
5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? **(да)**
6. Отказаться от курения легко? **(нет)**
7. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? **(да)**
8. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов? **(нет)**

(Щелчком л.к. мыши справа от вопроса проверяем правильность ответа)

Факторы, влияющие на здоровье

Баланс здоровья человека между организмом и окружающей средой обеспечивается комплексом факторов – биологических, социальных, политических, экономических, культурных, психологических, которые объединяются в 4 группы с различным вкладом в индивидуальное здоровье:



Элементы ЗОЖ

- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



Полезная и вредная пища



Щелчком л.к. мышки рассортируйте по корзинам полезную и вредную пищу.

Витамины

Витамин А



Витамин В



Витамин Д



Витамин С





Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Элементы ЗОЖ

□ движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;



Элементы ЗОЖ

- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;



Элементы ЗОЖ

□ Закаливание:



Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организмом к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.

ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание воздухом:

- Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде
- Сон на воздухе
- Специальные воздушные ванны
- Хождение босиком
- Суховоздушная баня (сауна)



ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание водой:

- Умывание и другие гигиенические процедуры
- Влажное обтирание
- Обливание ног
- Душ, общее обливание
- Купание в водоеме
- Полоскание горла



ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание солнцем:

- Световоздушные ванны
- Солнечные ванны
- Отдых в тени



Элементы ЗОЖ

- отказ от вредных привычек: курения, употребления психоактивных веществ, употребления алкоголя.



Элементы ЗОЖ

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;



Элементы ЗОЖ

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

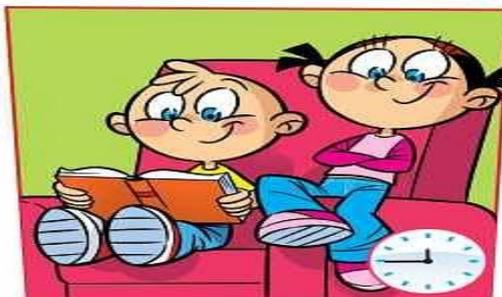
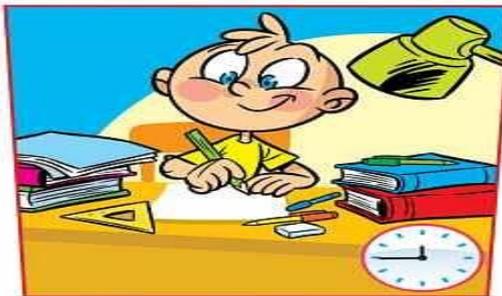


Элементы ЗОЖ

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.



Режим дня



Правильный режим дня - это правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и так далее.

Тест

Определим, насколько здоровый образ жизни ведете вы.

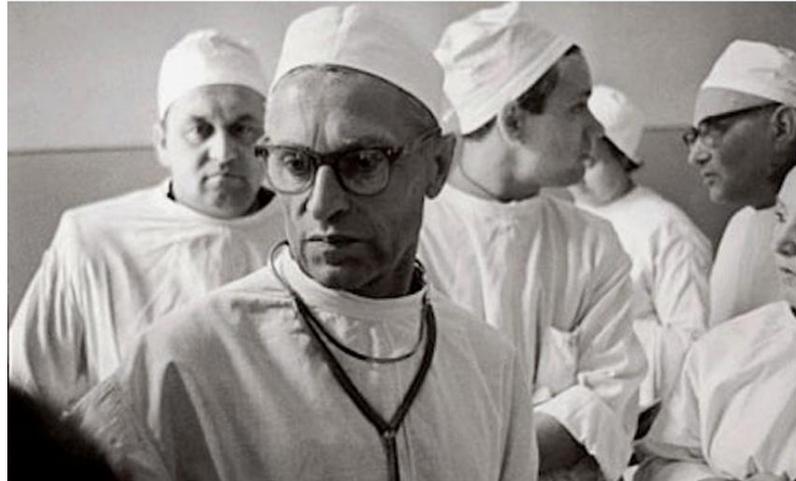
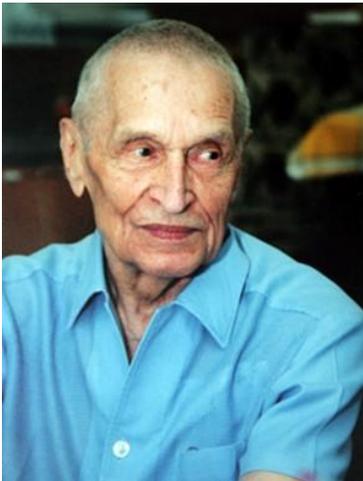
1. Часто ли вы едите свежие овощи и фрукты? *(да - 1 балл, нет – 0 баллов)*
2. Любите ли вы учиться? *(да -1, нет – 0)*
3. Ограничиваете ли вы употребление животных жиров? *(да - 1, нет – 0)*
4. Ограничиваете ли вы употребление сахара? *(да - 1, нет – 0)*
5. Занимаетесь ли вы чем-нибудь помимо учёбы (хобби)? *(да - 1, нет – 0)*
6. Есть ли у вас человек, которого вы любите? *(да - 1, нет – 0)*
7. Часто ли вам бывает скучно? *(да – 0, нет – 1)*
8. Занимаетесь ли вы видами спорта, опасными для здоровья? *(да – 0, нет – 1)*
9. Вы курите? *(да – 0, нет – 1)*
10. Вы употребляете алкоголь? *(да – 0, нет – 1)*
11. Ваш вес в норме? *(да - 1, нет – 0)*
12. Часто ли вы волнуетесь или беспокоитесь по пустякам? *(да – 0, нет – 1)*
13. Делаете ли вы каждое утро зарядку? *(да - 1, нет – 0)*
14. Часто ли вы проверяете артериальное давление? *(да - 1, нет – 0)*
15. Можете ли вы быстро расслабляться? *(да - 1, нет – 0)*

Если вы набрали 14-15 баллов – вы ведете действительно здоровый образ жизни, при том не ради галочки. Если набрали меньше, вам есть над чем работать.

Здоровый образ жизни - это

- знание правил санитарии,
- гигиены жилищ и экологии,
- строгое соблюдение гигиены тела,
- приобщение к физкультуре и спорту,
- гигиена физического и умственного труда,
- гигиена личной жизни.

Известные теоретики и пропагандисты здорового образа жизни



- *Амосов Николай Михайлович* (1913—2002) — советский хирург-кардиолог, русский писатель, автор новаторских методик в кардиологии, работ по геронтологии и рационального планирования общественной жизни («социальной инженерии»).

Известные теоретики и пропагандисты здорового образа жизни



□ *Семёнов Сергей Петрович* (род. 1952) — русский врач, учёный, поэт, философ, изобретатель, основатель оригинального психотерапевтического направления, духовный и общественный деятель. Лидер сообщества, участники которого заинтересованы мировоззренческими вопросами, природой человека, его духовными возможностями.

Известные теоретики и пропагандисты здорового образа жизни



- *Жданов Владимир Георгиевич* (род. 1949) — российский лектор и пропагандист, известен своими лекциями о здоровом образе жизни, вреде курения и алкоголя.

10 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Занимайся только приятной тебе работой;
2. Всегда имей собственную точку зрения;
3. Придерживайся правил рационального питания;
4. Откажись от вредных привычек;
5. Спи при температуре 17-18°C;
6. Относись ко всему с любовью и нежностью;
7. Занимайся активным умственным трудом;
8. Периодически употребляй сладости;
9. Почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
10. Занимайся физическим трудом.

Закончите текст пословиц

Пословицы:

1. От хорошего сна ... *Молодеешь*
2. Сон – лучшее ... *Лекарство*
3. Выспишься - ... *Помолодеешь*
4. Выспался – будто вновь... *Родился*

Я

ВЫБИРАЮ

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



**В мире так много радости!
В мире так много интересного!**

Успехов Вам и Здоровья!

**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

Источники:

<http://school19.ucoz.ua/atletik058.gif>

[http://ns1.engelsspravka.ru/image-foto/33f91f3bb110\(1\).gif](http://ns1.engelsspravka.ru/image-foto/33f91f3bb110(1).gif)

<http://zvenschool-inte.ucoz.ua/fon/sport1.gif>

http://kartinki-vernisazh.ru/_ph/75/2/970605155.gif?1431519787

<http://images.vfl.ru/ii/1432378861/af922a3d/8819749.gif>

<http://5psy.ru/images/stories/img3/radostnye-deti-2469.jpg>

<http://www.karaganda-shop.kz/sites/default/files/tovary-images/663/him.jpg>

http://www.gogetnews.info/uploads/posts/2014-01/1389534511_6-zolotyh-sovetov-ot-genialnogo-vracha-nikolaya-amosova.jpg

<http://player.myshared.ru/505253/data/images/img16.jpg>

http://mougim-2.narod.ru/zdor_obraz.jpg

<http://www.youtube.com/watch?v=6WJaf2YtMzA>