



Здоровый образ жизни.



Макляк Л.Г.
ЗДВР МКОУ « Центр
образования №24»

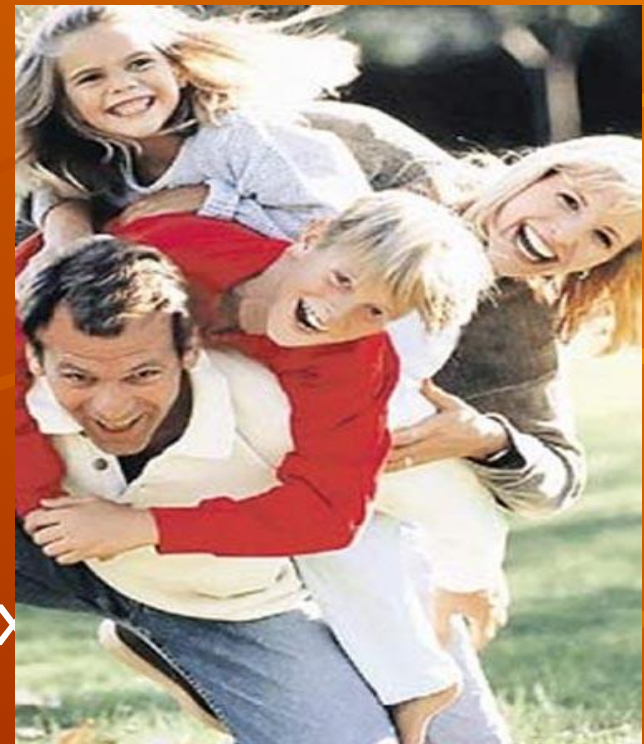
- **Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
- Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.



- В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.



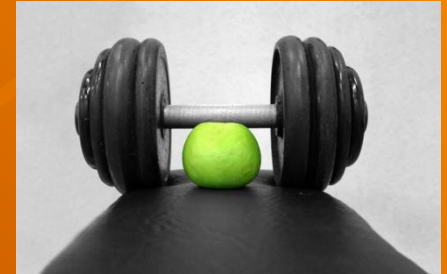
- Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в



- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



- Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.



Элементы здорового образа жизни.

- В узко-биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:
- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье (см., гигиена);
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

**РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**



**ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ**



**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА**





Смысл в Курении?

Хотя многие курят
Отравляя себя и близких людей

Я НЕ КУРЮ!!!

Будь умнее!

И Вам не советую

В ваших силах сделать курение “не модным”

Жизнь и так коротка...



Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт ;)



Я не курю!
и это мне нравится.



НЕ ОТКАЗЫВАЙ СЕБЕ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ - ОТКАЖИСЬ ОТ НАРКОТИКОВ!

Употребление наркотиков
делает дружбу ненадежной,
любовь – ненужной,
отношения с родителями –
напряженными,
здоровье – ослабленным.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.
- Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.



От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



Формирование здорового образа жизни

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.



1-е лекарство -

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Уничтожает микробы;
Способствует образованию витамина Д;
Стимулирует работу эндокринных желез;
Нормализует кровяное давление;
Снижает уровень холестерина;
Помогает контролировать диабет;
Улучшает настроение.



2-е лекарство –



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

*Проходя через мышцы и соединяясь с глюкозой,
кислород обеспечивает их энергией*

глюкоза + кислород = энергия

*Кислород обеспечивает биоэлектрическую
активность мозга*

кислород + мозг = мышление

*Избавляет от усталости, одышки, головной боли,
головокружения*



3-е лекарство –

ВОДА

Организм человека на 70% состоит из воды:

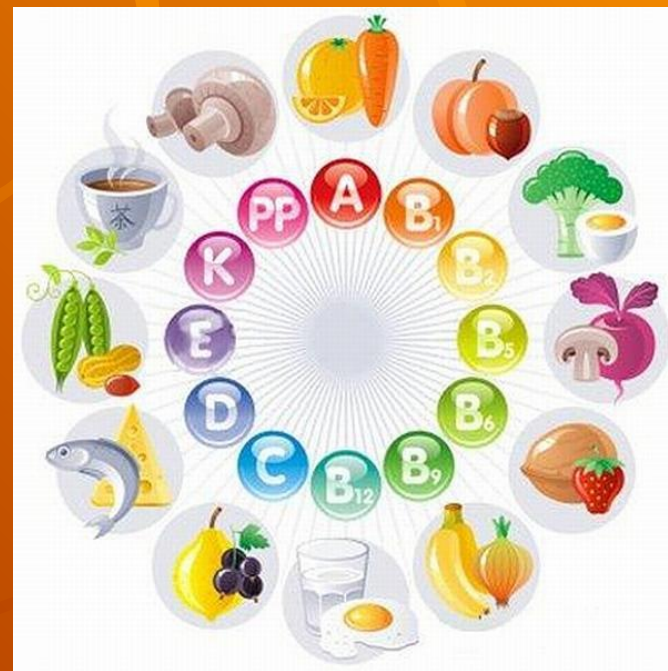
- | | |
|---------------------|-------------------------|
| -в крови -93% | -в мышцах -75% |
| -костной ткани -22% | -в тканях мозга -до 85% |

Вода необходима для:

- | | |
|-----------------|---------------------|
| -дыхания | -объёма крови |
| -пищеварения | -деятельности желёз |
| -терморегуляции | -выведения отходов |

Здоровое питание

- **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



Пропаганда здорового образа жизни

- Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, интернет).



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Санитарно-эпидемиологический центр по Министерству здравоохранения Республики Беларусь
тел. (017) 227-5231, факс (017) 227-5321