

Здоровый школьник – успех в учёбе!

ноябрь 2015 года



Здоровье



- состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. (ВОЗ)
- целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается... в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку... осуществлять его биологические и социальные функции».
- (А. Г. Щедрина)



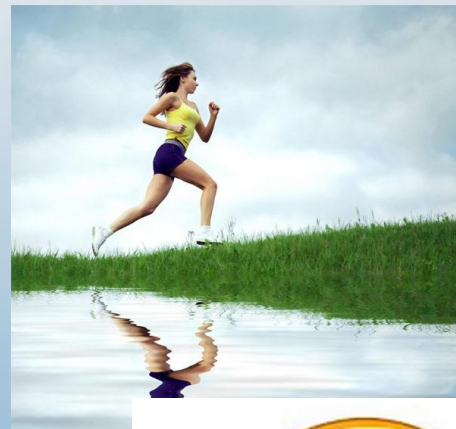
Факторы обеспечения здоровья


- генетические факторы —(20%)
- состояние окружающей среды (20%)
- медицинское обеспечение — 10-15%
- условия и образ жизни людей — 50 — 55%



Здоровый образ жизни

- Двигательная активность
- Психического здоровья
- Рациональное питание
- Закаливание
- Режим жизни
- Отказ от вредных привычек
- Гигиена






Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека

Факторы

- Цели в жизни
- Оценка своих достижений, места в жизни (самооценка)
- Настрой на долгую здоровую жизнь
- Доминирующее настроение (эмоциональное состояние)
- Уровень культуры — общей, духовной, нравственной, физической

Положительные

- Ясные, позитивные
 - Удовлетворенность, ощущение благополучия
 - Сформирован
 - Эмоциональная гармония
 - Высокий
- 

Отношение к здоровью

Факторы

- Менталитет здоровья
- Уровень культуры здоровья
- Осознанность отношения к здоровью
- Место здоровья в иерархии ценностей
- Уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья
- Социально полезная активная деятельность
- Оздоровительная активность
- Самоконтроль
- Профилактика заболеваемости
- Отношение к нормам ЗОЖ в повседневной жизни
- Режим дня, труда и отдыха
- Питание
- Вес
- Профилактические медицинские осмотры
- Оценка по показателям оптимального и нормального здоровья
- Адаптационные возможности организма
- Наследственность
- Заболевания

Положительные

- Сформирован
- Высокий
- Сформирована
- Приоритетное
- Высокий, стремление к повышению
- Любимая работа (учеба)
- Оптимальная
- Использование интегрального метода оценки
- Постоянная, эффективная
- Соблюдение, здоровые привычки
- Четкий, рациональный
- Полноценное
- Нормальный
- Регулярные
- Соответствует

- Достаточные
- Неотягощенная
- Отсутствуют



Условия жизни

Факторы

- Социально-политические
- Экономические
- Экологические
- Бытовые
- Стрессовые нагрузки
- Отношения в семье
- Воспитание детей
- Влияние на детей поведения родителей
- Круг общения(компания)
- Общественная оценка личности

Положительные

- Благоприятные
- Достаточные
- Благоприятные
- Благоприятные
- Умеренные
- Здоровые
- С установкой на здоровье
- Положительное
- Приятный,здоровый
- Положительная

Принципы ЗОЖ

ответственно
СТЬ

«сегодня и
всю жизнь».

валеологического
самообразования

комплексность

индивидуализац
ия

умеренность

рациональная
организация
жизнедеятельности

рациональное
чередование
нагрузки и отдыха

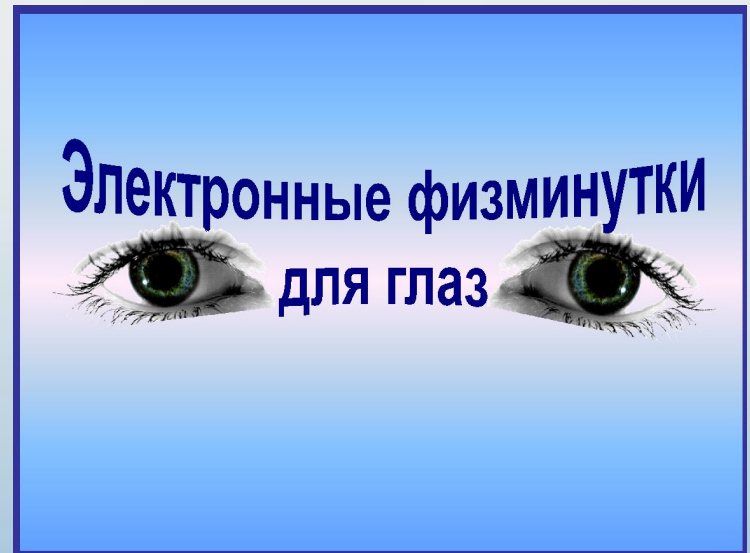


Большую часть информации мы получаем с помощью органов зрения. Очень важно сохранить зрение.

- читайте при хорошем освещении
- текст на расстоянии 30 см от глаз
- не читайте на ходу, в транспорте, лежа
- чаще и систематически моргайте
- делайте перерывы в работе каждые 40-50 минут
- берегите глаза от прямого воздействия ультрафиолета
- обращайтесь за помощью к специалисту



Комплекс упражнений для глаз



- Поморгайте часто и интенсивно в течение минуты.
- Закройте глаза и попробуйте поморгать закрытыми глазами.
- Смотрите вдаль около минуты, затем переведите взгляд на кончик носа, досчитайте медленно до 10, переведите снова взгляд вдаль, закройте глаза.
- Посмотрите на потолок, медленно, по прямой линии переведите взгляд вниз (на пол). Повторите 3-4 раза.
- Легкими похлопывающими движениями кончиков пальцев помассируйте брови, височную и подглазничную область. Закройте ладонью глаза на одну минуту.

Профилактика инфекций

- всегда мойте руки с мылом после прихода с улицы и посещения туалета, а также перед едой;
- тщательно следите за сроками годности, указанными на упаковках приобретаемых продуктов;
- не допускайте прямого контакта готовых к употреблению и сырых продуктов (особенно мясных изделий и рыбы);
- при приготовлении пищи подвергайте сырые продукты тщательной термической обработке;
- не оставляйте приготовленные блюда надолго на столе;
- не храните готовые продукты в холодильнике дольше пяти дней;
- пейте только кипяченую или бутилированную воду;
- при купании в открытых водоемах избегайте заглатывания воды.



Иммунитет

- **Иммунитет** (лат. *immunitas* — освобождение, избавление от чего-либо) — это способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов.



Причина отсутствия иммунитета

- Неправильное питание
- Бесконтрольный прием лекарственных препаратов
- Непосильные физические нагрузки
- Стресс
- Гиподинамия
- Длительное воздействие излучения электронной техники (долгое использование радио- и сотовых телефонов в том числе!)



Укрепление иммунитета

- удалить из своей жизни факторы, способствующие снижению его защитных сил
- Питание для укрепления иммунитета



1 марта Всемирный день иммунитета

- **Рацион питания:**
 - 300 граммов мяса, рыбы или птицы,
 - 60 граммов творога или сыра,
 - 100 граммов круп и 350 – хлеба.
 - Жиры нужны и животные и растительные– 20 граммов растительного и 10 граммов сливочного масла. Обезжиренная диета зимой не рекомендуется.
-
- **Нельзя:**
 - сладкая газировка,
 - копчености,
 - слишком сильно поджаренная,
 - жирная и острая пища,
 - любой фаст-фуд



- Витаминная настойка, которая повышает защиту организма : в полулитровую банку нарезать мелко лимон, десять долек чеснока и залить все это хорошей водой. Дать настояться четверо суток, затем принимать по одной столовой ложке по утрам



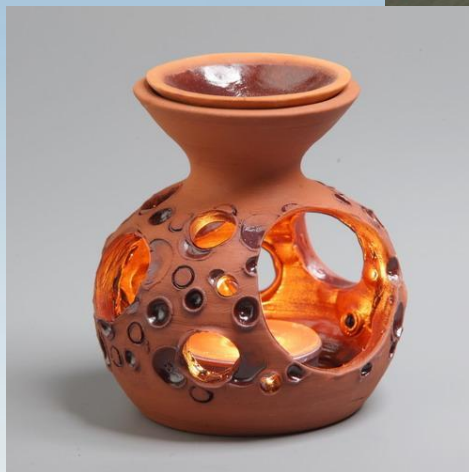
- Заварите пять ложек смеси трав: мелиссы, мяты, цветов каштана, иван-чай в одном литре воды. В двух литрах сварите любые замороженные ягоды, можно взять ассорти. Смешайте травяной отвар с компотом, доведите до кипения, добавьте немного меда. Пейте этот напиток по два стакана в день, и организм будет сильным.

- В организме, где все процессы проходят быстрее, быстрее образуются иммунные клетки, которые выстраивают защиту от инфекций.




Ароматерапия

- Эфирные масла



- **Отказ от вредных привычек для укрепления иммунитета**





Здоровье в ваших руках

- Спасибо за внимание