

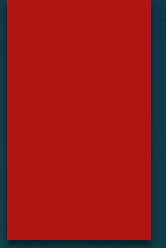
МКОУ школа-интернат №19 для детей с ограниченными возможностями здоровья  
. Московская область г.о.Коломна

# Факторы способствующие укреплению здоровья

Выполнил: воспитатель 1 кв.кат.Фоменко С.Г

Коломна  
2017

# Оглавление



- ▶ Определение «здоровье»
- ▶ Факторы влияющие на здоровье
- ▶ Факторы образа жизни влияющие негативно на здоровье
- ▶ Факторы способствующие укреплению здоровья
- ▶ Отказ от вредных привычек
- ▶ Вывод
- ▶ Список литературы

# Что такое здоровье?



**Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

**Здоровый образ жизни** – это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание.

# Факторы влияющие на здоровье

- ▶ образ жизни;
- ▶ биологические;
- ▶ состояние окружающей среды;
- ▶ объем и качество медицинской помощи.

Первое место по влиянию на здоровье человека в современных условиях играют факторы образа жизни, на них приходится более 50%. С образом жизни связывают такие понятия, как уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.



# Факторы образа жизни, негативно влияющих на здоровье

- ▶ курение;
- ▶ неправильное питание;
- ▶ злоупотребление алкоголем;
- ▶ вредные условия труда;
- ▶ стрессы;
- ▶ гиподинамия;
- ▶ плохие материально-бытовые условия;
- ▶ употребление наркотиков;
- ▶ непрочная, неполная или многодетная семья;
- ▶ чрезмерный уровень урбанизации.

# Курение



# АЛКОГОЛИЗМ





# Наркомания





# Гиподинамия – снижение физических нагрузок

- ▶ Развивается слабость скелетных мышц
- ▶ Возникает слабость сердечной мышцы
- ▶ Перестройка костей
- ▶ Накопление жира
- ▶ Нарушение кровообращения
- ▶ Падение работоспособности
- ▶ Устойчивости к инфекциям
- ▶ Ускоряется процесс старения организма



# Факторы способствующие укреплению здоровья

Отказ от  
вредных  
привычек

Рациональное  
питание

Состояние  
окружающей  
среды

Двигательная  
активность

Закаливание

Личная  
гигиена

Режим дня



# Отказ от вредных привычек





# Рациональное питание

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ.





# Закаливание

Закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.





# Принципы закаливания



- Систематичность использования закаливающих процедур.
- Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
- Последовательность в проведении закаливающих процедур.
- Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.
- Комплексность воздействия природных факторов.

# Основные методы закаливания

- ▶ Закаливание воздухом
- ▶ Прогулки на воздухе
- ▶ Воздушные ванны
- ▶ Закаливание солнцем
- ▶ Закаливание водой









# Двигательная активность

Непрерывной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом. Люди лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.









# Личная гигиена

Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.





# Режим дня







# Список литературы

- [http://mityaevi.ucoz.ru/index/lekcija\\_2\\_factory\\_sposobstvujushhie\\_ukrepleniju\\_zdorovja/0-30](http://mityaevi.ucoz.ru/index/lekcija_2_factory_sposobstvujushhie_ukrepleniju_zdorovja/0-30)
- <https://ru.wikipedia.org/>
- <http://vision.o-zdorovie.info/wp-content/uploads/sites/27/2015/09/36.jpg>





**Спасибо за внимание!**