

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
- <https://ru.wikipedia.org/>
- <http://vision.o-zdorovie.info/wp-content/uploads/sites/27/2015/09/36.jpg>



Спасибо за внимание!