The background features a stylized illustration of two hands, one from the top right and one from the bottom left, reaching towards each other as if to hold or support. The hands are rendered in a light teal color against a darker teal background. The text is centered in the upper half of the image.

Здоровье. Здоровый образ жизни

Выполнила ученица 8 класса
Забродина Анастасия.

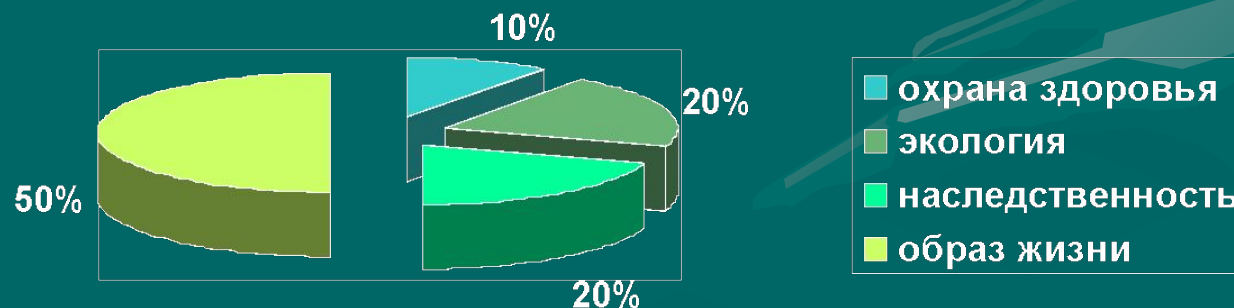
Составляющие здоровья



- физическое
- психическое
- социальное
- духовное



Итоги исследований зависимости здоровья человека от разных причин



5 направлений деятельности общества по укреплению здоровья населения:

- Ориентация политики на укрепление здоровья
- Создание благоприятной окружающей среды
- Усиление деятельности общественности
- Развитие личных навыков
- Переориентация служб здравоохранения

Оттавская Хартия, 1-я международная конференция по вопросам содействия здоровью (Оттава, 17-21.11.1986г.)

Здоровый образ жизни –

это все в человеческой деятельности, что касается сохранения и укрепления здоровья, все, что способствует выполнению человеком своих человеческих функций посредством деятельности по оздоровлению условий жизни – труда, отдыха, быта.

12 параметров здорового образа

ЖИЗНИ

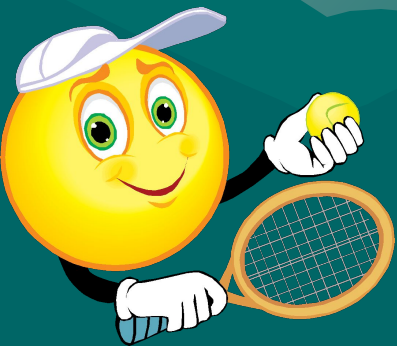


- Осознанная установка на здоровую и продолжительную жизнь
- Движение
- Закаливание
- Рациональное питание и поддержание веса на индивидуально-нормальном уровне
- Рациональный режим жизнедеятельности и его соответствие биологическим ритмам
- Психологический (индивидуальный, семейный, коллективный) оптимум

12 параметров здорового образа

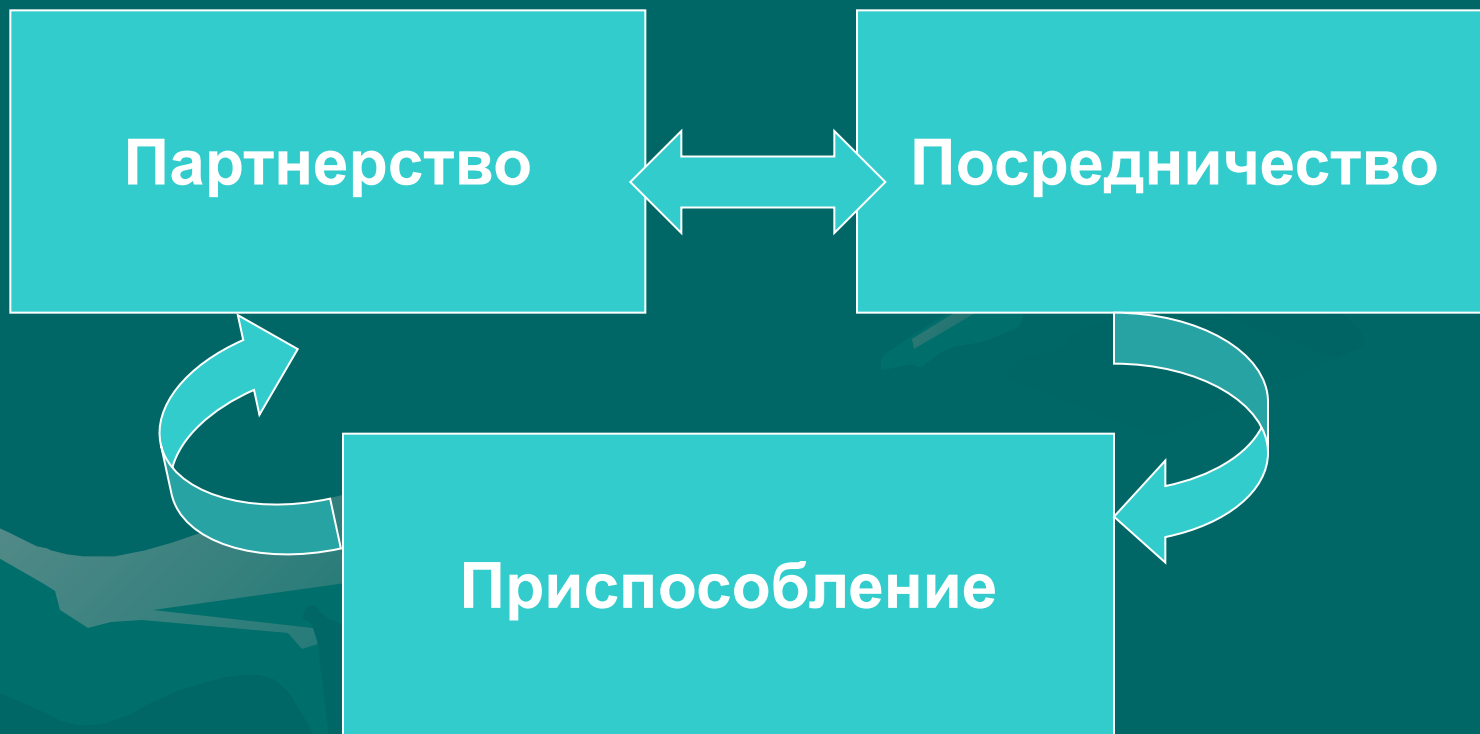
ЖИЗНИ

- Личная гигиена
- Гигиена жилища
- Гигиена одежды
- Эффективный отдых
- Здоровый ночной сон
- Отсутствие вредных привычек и увлечений



Принципы ФЗОЖ

(Формирование здорового образа жизни)



Механизмы формирования ЗОЖ

- способность положительно влиять на проблемы, связанные со здоровьем
- ответственно делать выбор собственного поведения (инициатив, решений, действий)

3 ОСНОВНЫЕ МОМЕНТА В ИЗМЕНЕНИИ ПОВЕДЕНИЯ

- Информирование
- Мотивация
- Изменение поведения



Принципы подачи информации



- Адресность
- Дозированность
- Доступность
- Систематичность
- Своевременность
- Непрерывность
- Последовательность
- Соответствие возрасту и возрастной мотивации, профессиональной и т.п.



Причины, условия и последствия потребления алкоголя, наркотиков, табака детьми и подростками

- Откровенный разговор (о половом воспитании).
- Ранние признаки приобщения ребенка к наркотикам, роль семьи в формировании здорового образа жизни детей.
- Альтернативы вредным привычкам.
- Здоровые родители – здоровое потомство.
- Пагубное влияние наркотиков (алкоголя, табака) на здоровье подростков и молодежи.

• Обмен опытом по организации досуга в семье





Умение продлить жизнь –
это прежде всего умение не
сокращать ее
(А.Богомолец)

Спасибо за внимание!!!

