

# СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

- Деньги потерял – ничего не потерял,
- время потерял – много потерял,
- Здоровье потерял – всё потерял

**Здоровье** - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

- Индивидуальное – это личное здоровье человека, которое зависит от него самого, от его мировоззрения, от культуры его здоровья.
- Общественное здоровье складывается из состояния здоровья всех членов общества и зависит от многочисленных факторов.

**Здоровье** - это не просто отсутствие болезней и физических недостатков, это состояние физического, психического и социального благополучия.

## Составляющие здоровья



# Составляющие (компоненты) здоровья:

Физическое здоровье  
Это здоровье тела  
Человека  
От чего зависит?

Духовное здоровье  
Это здоровье его разума.  
От чего зависит?

Социальное здоровье  
Условия жизни человека,  
его труда и отдыха

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.



17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

45-55%

Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия)

ЗДОРОВЬЕ

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

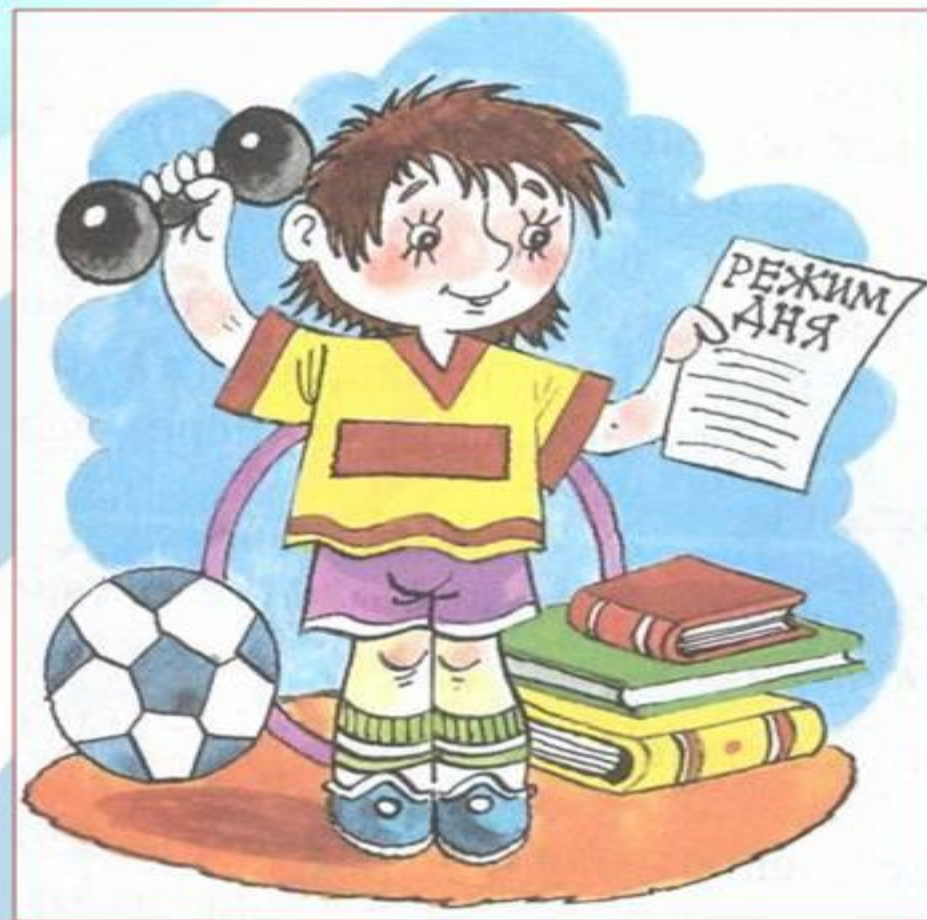
# ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ





# **Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни**

**Режим дня** – это  
**правильное**  
распределение времени,  
на основные жизненные  
потребности человека.



# Закаливание

- Закаливание - своеобразная тренировка терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.
- Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, придают бодрость, улучшают настроение.



## Компонент здоровья – **закаливание**

Закаливание должно быть постепенным, систематическим. Начинать нужно с воздушных ванн, затем обтирание водой, ванночки для рук и ног. После этого можно начать обливание, постепенно снижая температуру. Закаливание можно начать только после посещения врача. При болезни, закаливание прекращается, до полного выздоровления



**Закаляйся, если хочешь быть здоров.**

**Прогулки на свежем воздухе -  
хороший способ закалки.**



Рациональное питание – важное  
слагаемое здорового образа жизни

## Почему?

Обеспечивает правильный рост и  
формирование организма;

Способствует сохранению

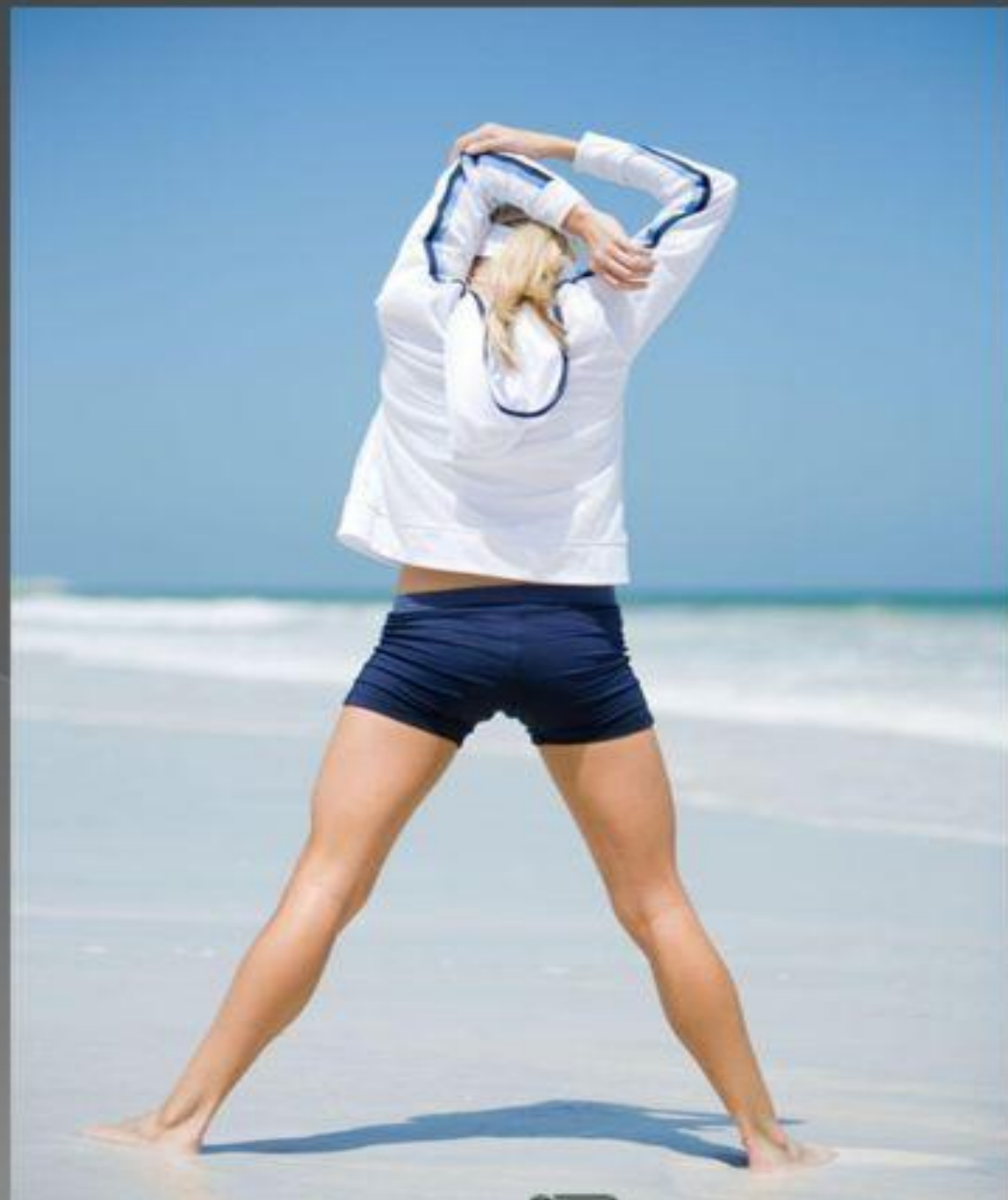
здоровья;

Обеспечивает высокую  
работоспособность;

Продлевает жизнь.



Двигательная активность позволяет снизить риск преждевременных заболеваний и увеличить продолжительность жизни. Двигательная активность — неотъемлемая составляющая полноценной жизни. Она увеличивает жизненные силы, обеспечивает физическое, психическое и психологическое благополучие человека, оказывает благотворное влияние на его здоровье в целом и способы здорового образа жизни.



# Личная гигиена

Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания



Гигиена одежды



Гигиена воды



## **Полноценный сон.**

**Полноценный сон очень благотворно влияет на организм человека, на его здоровье. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенку нужно спать 10-12 часов, подростку - 9-10 часов, взрослому - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально: некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.**





# Критерии здоровья человека:

- Отсутствие болезни;
- Полное физическое, духовное, социальное благополучие;
- Нормальное функционирование организма в системе «Человек – природа»;
- Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- Способность к полноценному выполнению основных социальных функций;



# 5 составляемых здоровья



1. Свежие продукты



2. Отношение к жизни



3. Доброжелательность



4. Привычка ходить

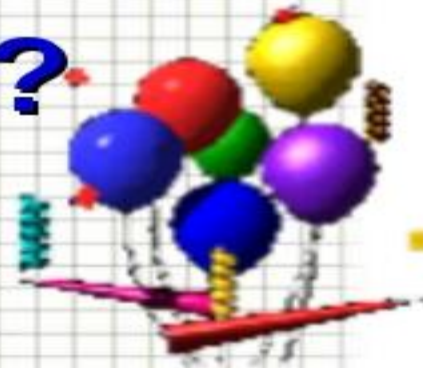


5. Гигиена

- **Сохранение и укрепление здоровья – социальная потребность общества.**

**А что должен делать каждый из нас, чтобы удовлетворить эту потребность?**

# Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?



- Заниматься спортом, закаляться
- Правильно питаться
- Соблюдать режим дня
- Соблюдать личную гигиену
- Много двигаться
- Чаще бывать на свежем воздухе



Не иметь вредных привычек



# Слагаемые здоровья

- подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации; занятия спортом