

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

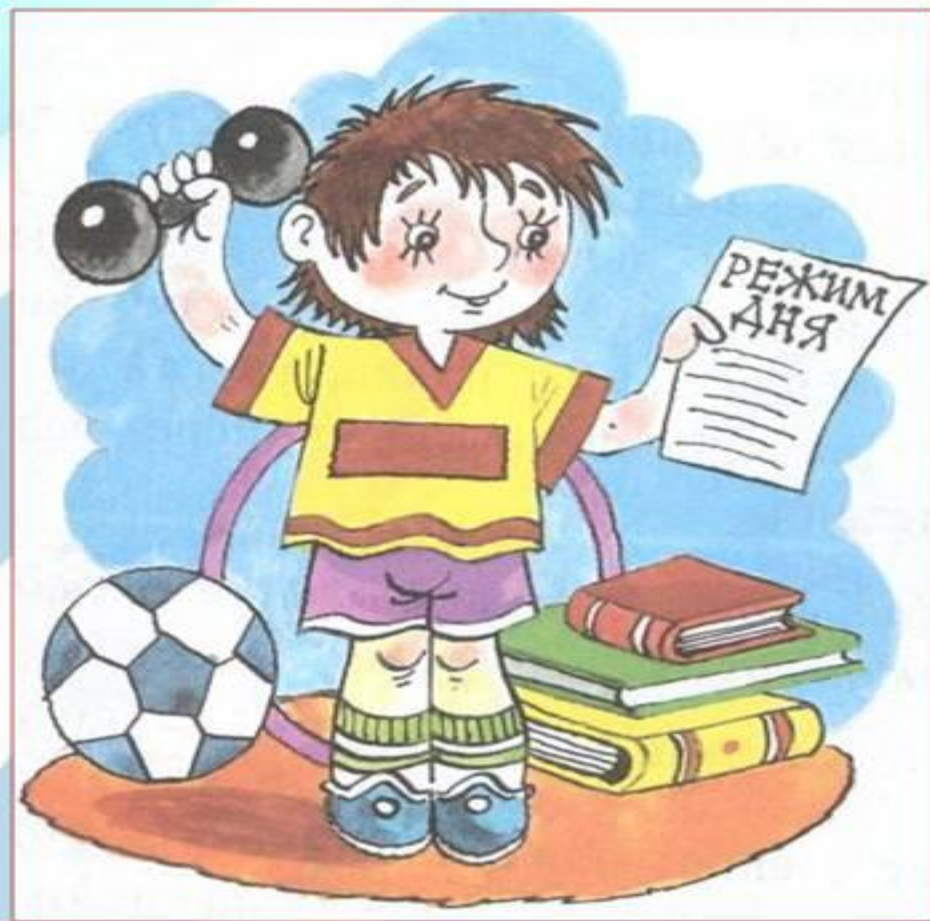
ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

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

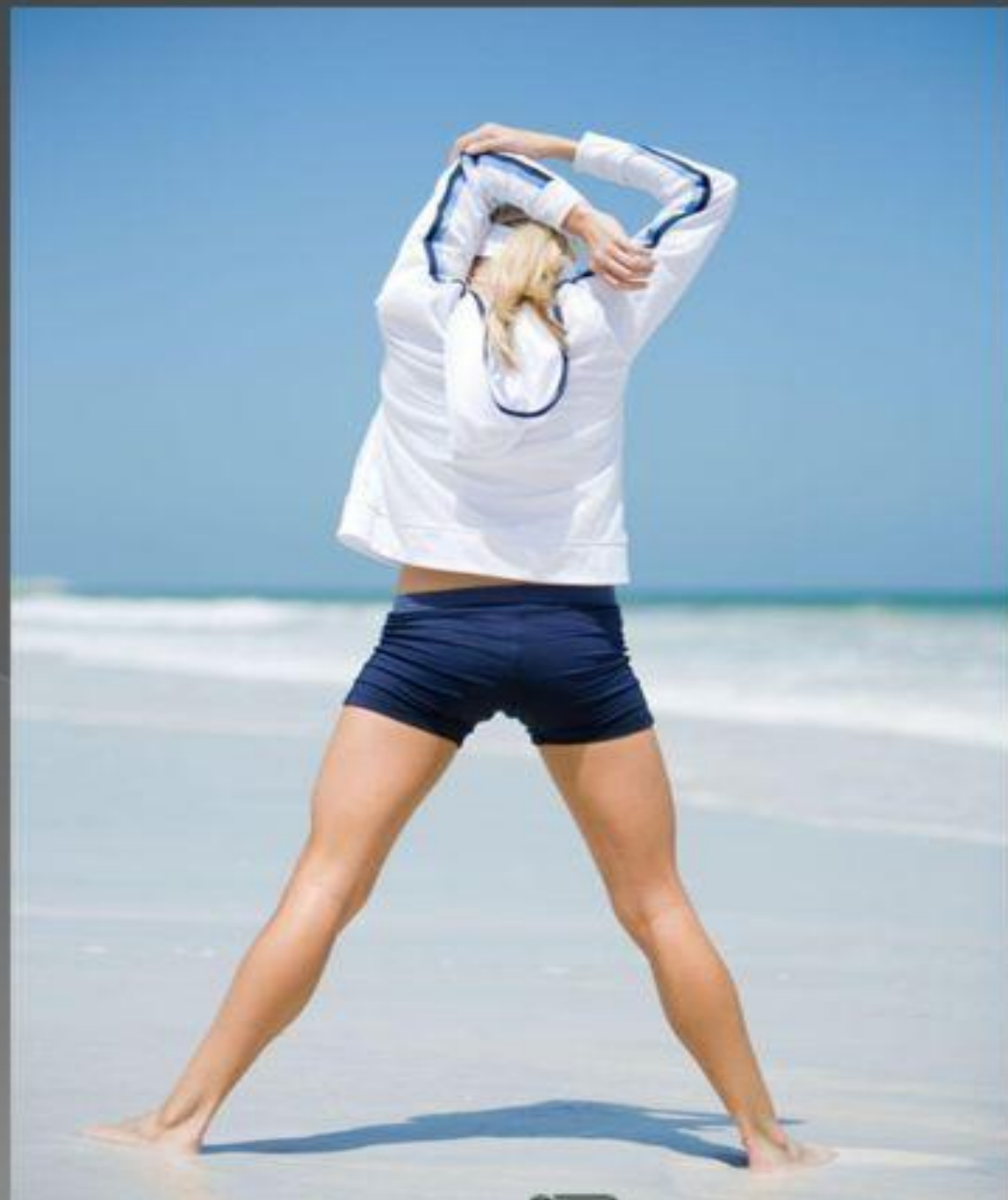
здоровья;

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 слагаемых здоровья



1. Свежие продукты



2. Отношение к жизни



3. Доброжелательность



4. Привычка ходить

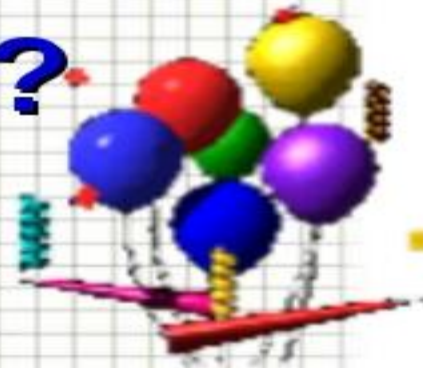


5. Гигиена

- **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