

Культура здоровья



*Учитель технологии
МБОУ «Старо – Уруссинской СОШ»
высшей квалификационной категории
Рафикова Мавлида Габбасовна*



**Здоровая планета -
здоровое человечество**

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Здоровье зависит:

на 20% - от окружающей среды,
на 20% - от наследственных факторов,
на 10% - от медицинского обслуживания,
на 50% - от образа жизни.

Среда обитания человека - окружающая среда - характеризуется совокупностью физических, химических и биологических факторов, способных при определенных условиях оказывать прямое или косвенное немедленное или отдаленное воздействие на деятельность и здоровье человека. Именно потому сейчас стоит очень остро проблема "Окружающая среда и здоровье человека"

Субъективные факторы, влияющие на здоровый образ жизни

- **питание:** соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека,
- **движения:** физически активная жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- **гигиена организма:** соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- **закаливание;**
- **отказ от вредных привычек:** курения, употребления психоактивных веществ, употребления алкоголя.
- **эмоциональное самочувствие,** умение справляться с собственными эмоциями;
- **интеллектуальное самочувствие:** способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- **духовное самочувствие:** способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм

Чтобы быть здоровым необходимы условия

- **окружающая среда:** безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- **отказ от вредных привычек:** курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- **питание:** умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- **движения:** физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- **гигиена организма:** соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- **закаливание;**
- **хорошее настроение.**



Здоровая среда –это оптимальный двигательный режим

*Чтобы сильным и здоровым быть
В спортивный зал надо ходить!*



Здоровая среда – это забавы и развлечения





Здоровье и окружающая среда

A close-up photograph of a person's hand holding a single, vibrant yellow and white flower. The hand is positioned in the center, with fingers gently cupping the petals. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural, outdoor setting. The overall mood is peaceful and nurturing.

Здоровье человека определяют многие факторы. Человек, его благополучие, формирование личности, а значит и здоровья, - является целью развития любого цивилизованного общества.

Здоровье, по данным ООН на 20% зависит от генетики, на 20% от экологии, на 50 % от индивидуального образа жизни, и только на 10 % от медицины.

О здоровье можно говорить как о совокупности свойств организма и качеств окружающей среды, которые гарантируют не только благополучие в настоящее время, но и последующее развитие организма и личности. Экологические проблемы сохранения здоровья в современных экологических условиях чрезвычайно актуальны и многоплановы.