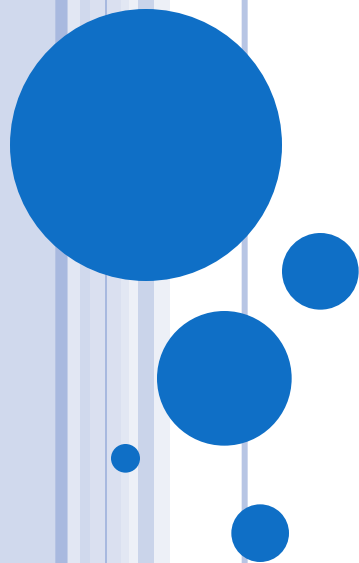


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Содержание:

- ❖ Определения «Здоровье» и «Здоровый образ жизни»
- ❖ От чего зависит здоровье людей
- ❖ Актуальность здорового образа жизни людей
- ❖ Элементы здорового образа жизни
- ❖ Формирование здорового образа жизни

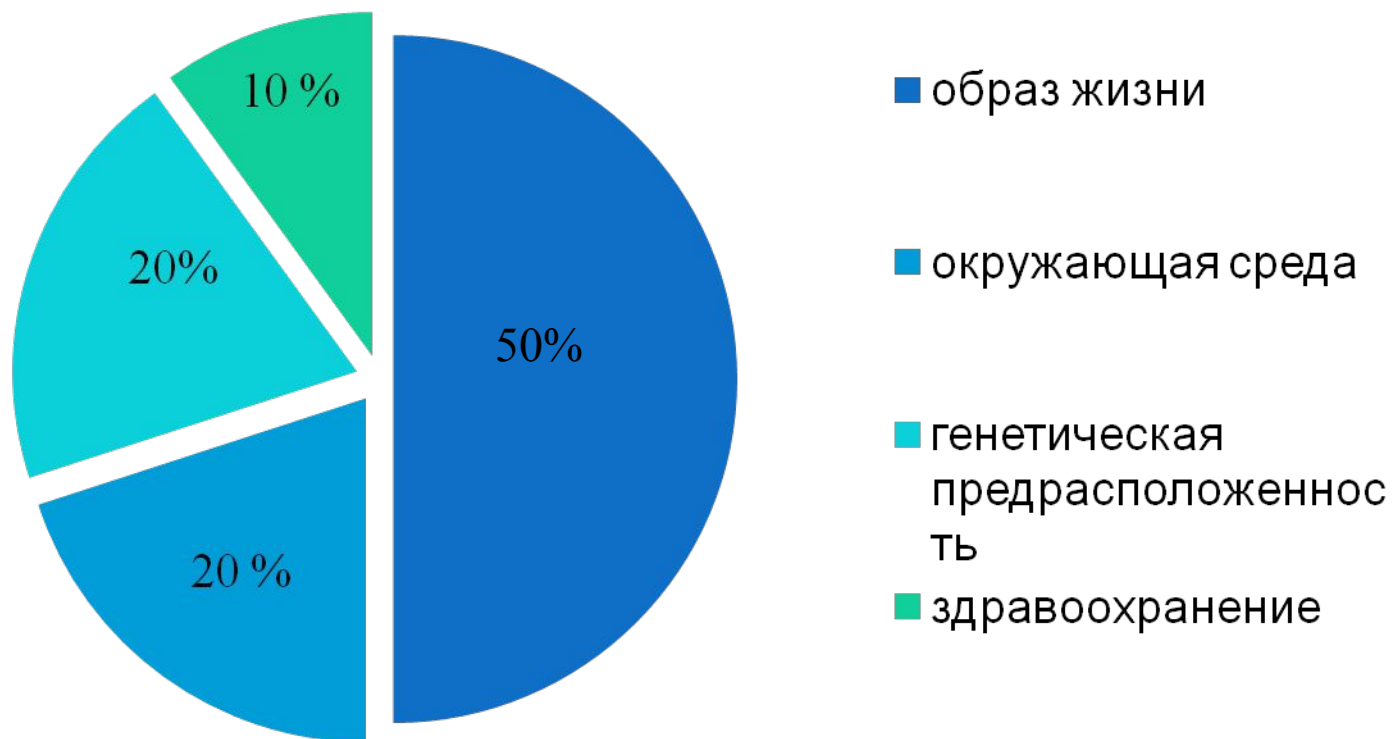


Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Здоровье людей

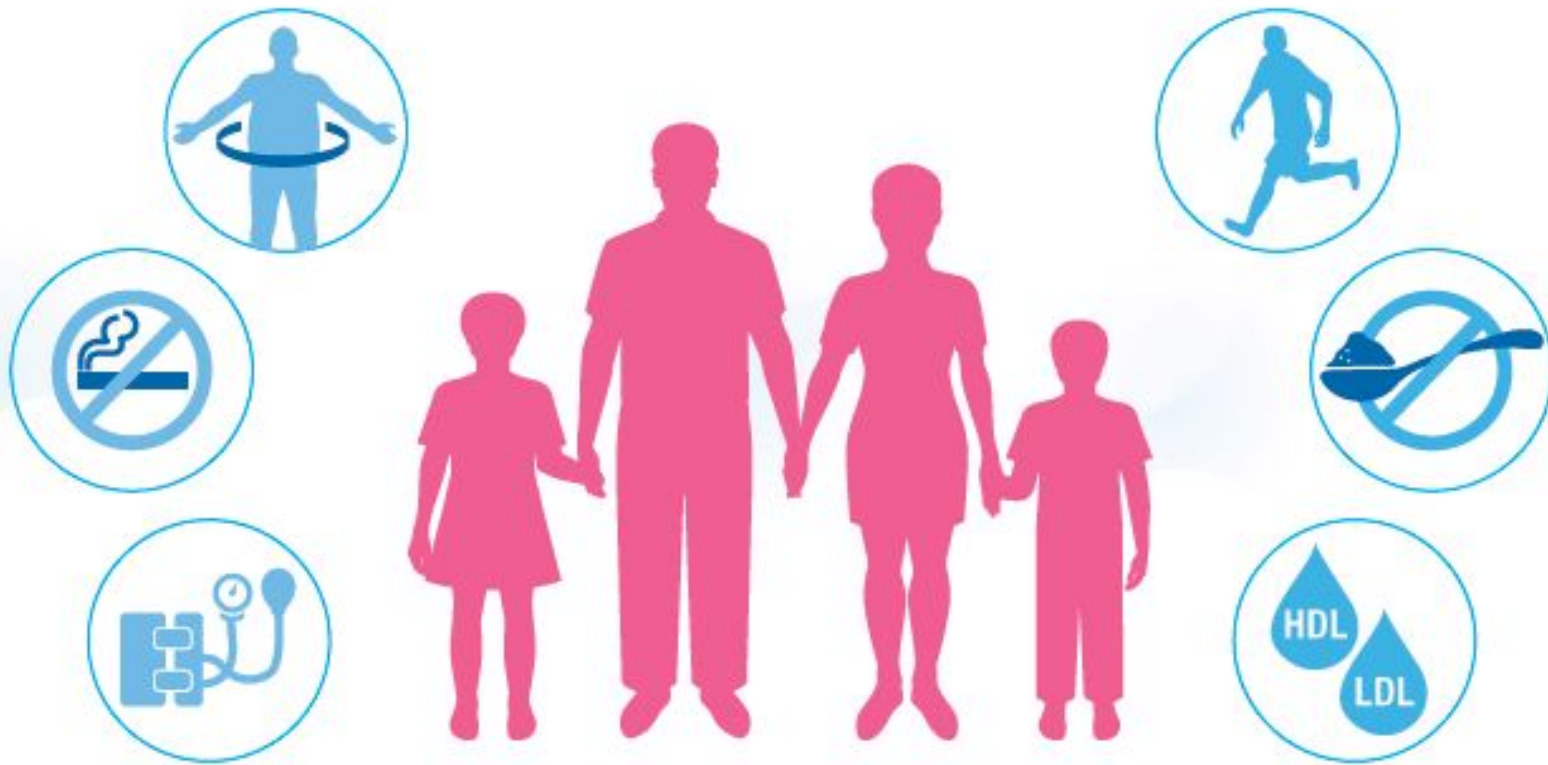


По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % - от окружающей среды, на 18–20 % - от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % - от здравоохранения.

Занятия физкультурой - одна из основных составляющих
здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.



Элементы здорового образа жизни:

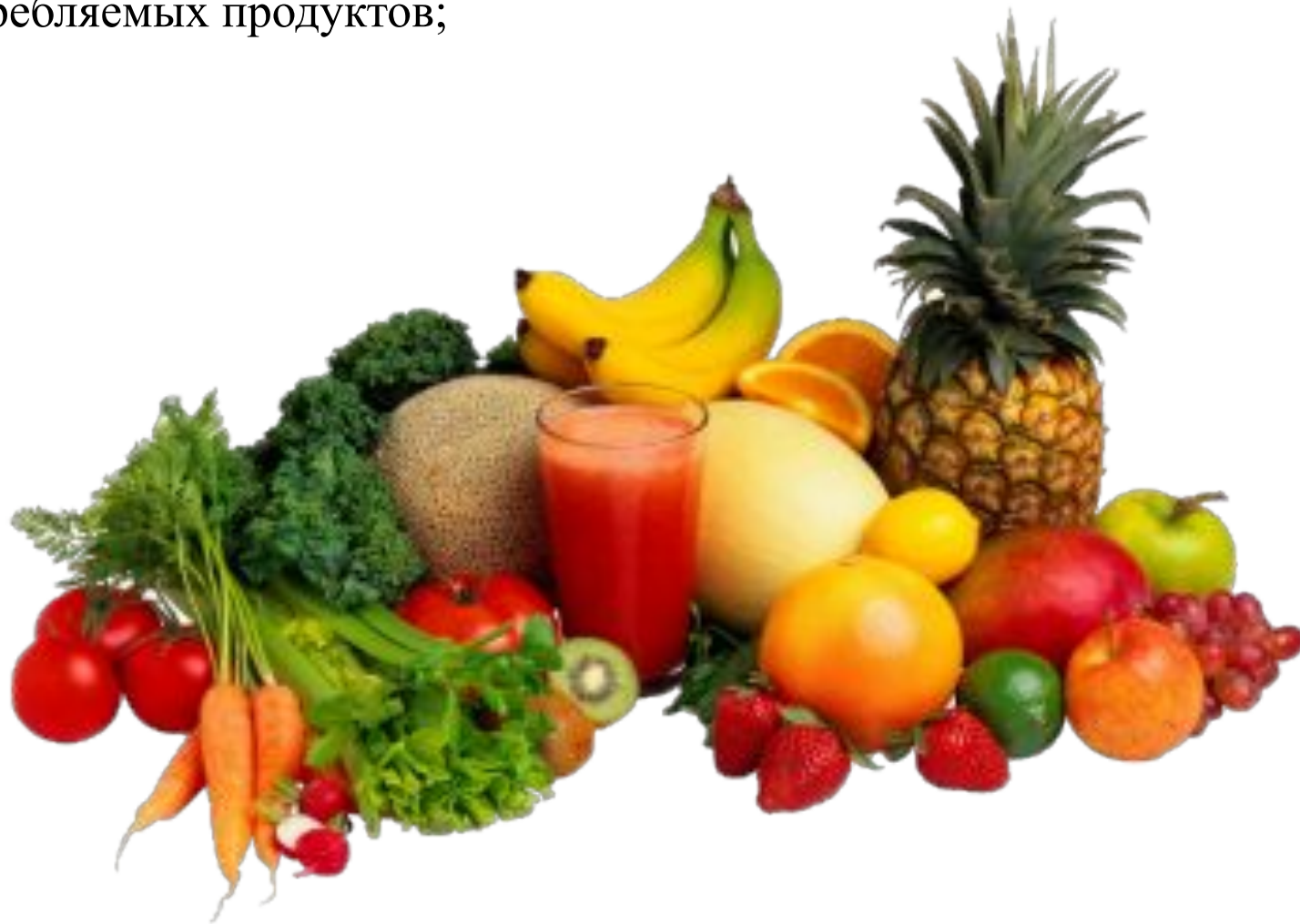
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;



- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;



- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;



- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.





Формирование образа жизни,
способствующего укреплению здоровья человека,
осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).