

Здоровье и ЗОЖ

Вильданова Алия Илгизовна, учитель
ГБОУ школа №2065 г. Москвы

Содержание:

- что такое здоровье, составляющие здоровья;
- индивидуальное и общественное здоровье;
- здоровье и болезнь, данные статистики;
- здоровый образ жизни и его составляющие;
- двигательная активность физическая культура и спорт;
- закаливание;
- рациональное питание;
- режим;
- личная гигиена;
- экологически грамотное поведение;
- вредные привычки;
- психическая и эмоциональная устойчивость;

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

Составляющие здоровья



Различают здоровье:


- **Индивидуальное** - личное здоровье человека. Зависит от самого человека, его мировоззрения, культуры и т. д.
- **Общественное** - складывается из состояния здоровья всех членов общества. Зависит от политических, социально-экономических, природных факторов.



Здоровье и болезнь

На протяжении жизни здоровье человека изменяется

просто двигаться от здоровья к болезни

здоровье  **болезнь**

сложно двигаться от болезни к здоровью



**Что нам поможет улучшить и
сохранить своё здоровье?**

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Составляющие здорового образа жизни

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Режим труда и отдыха
- Личная гигиена
- Экологически грамотное поведение
- Отказ от вредных привычек
- Психическая и эмоциональная устойчивость



Двигательная активность, физическая культура и спорт



- эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;
- значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- позволяет продлить активный образ жизни.

Закаливание – повышает устойчивость организма к природным факторам.

Средства закаливания

солнце



воздух



вода



Принципы закаливания

- постепенного увеличения дозы закаливающего воздействия

- учета индивидуальных особенностей

- регулярности

- многофакторности

Рациональное питание предполагает:

1. Энергетическое равновесие
2. Сбалансированное питание
3. Соблюдение режима питания



1. Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма

2. Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.

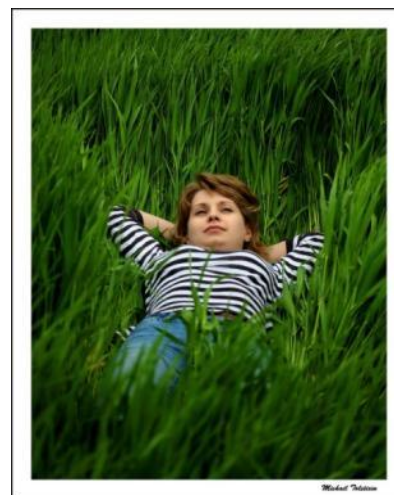
3. Питание должно быть дробным (3 - 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.

Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- строгое его выполнение, недопустимость частых изменений
- деятельность, включённая в режим, должна быть посильной для организма

активный ← Отдых → пассивный



Личная гигиена — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Личная гигиена включает несколько групп правил:

- Гигиеническое содержание тела (кожа, волосы, зубы, ногти)
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена жилища



СКАЖИ «НЕТ» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

ПРОБЛЕМЫ

МЕДИЦИНСКИЕ :

- ПСИХИЧЕСКИЕ РАСТРОЙСТВА
- ПОРАЖЕНИЕ ВСЕХ СИСТЕМ И ОРГАНОВ
- СЛАБОУМИЕ
- УМЕНЬШЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ
- ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ БУДУЩИХ ДЕТЕЙ

СОЦИАЛЬНЫЕ:

- ПРОГУЛЫ
- ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ
- СУИЦИД



Составляющие эмоционального благополучия

