



# Здоровый образ жизни.



Макляк Л.Г.

ЗДВР МКОУ « Центр образования №24»

- **Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
- Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.





- В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.



- 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 характера, провоцирующих негативные сдвиги в

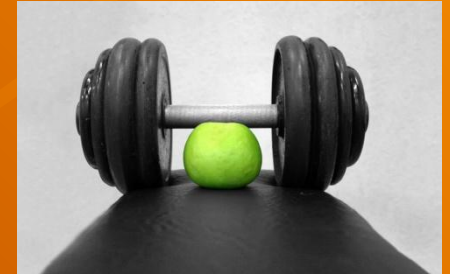




- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



- Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.





# Элементы здорового образа жизни.

- В узко-биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:
- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье (см., гигиена);
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- здоровое 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;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

**РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**



**ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ**



**ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА**







Хотя многие курят  
Отравляя себя и близких людей

**Я НЕ КУРЮ!!!**

**БУДЬ УМНЫМ!**

И Вам не советую

В ваших силах сделать курение "не модным"

Жизнь и так коротка...



Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт ;)



**Я не курю!**  
**и это мне нравится.**



**НЕ ОТКАЗЫВАЙ СЕБЕ  
В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ -  
ОТКАЖИСЬ  
ОТ НАРКОТИКОВ!**

Употребление наркотиков  
делает дружбу ненадежной,  
любовь – ненужной,  
отношения с родителями –  
напряженными,  
здоровье – ослабленным.



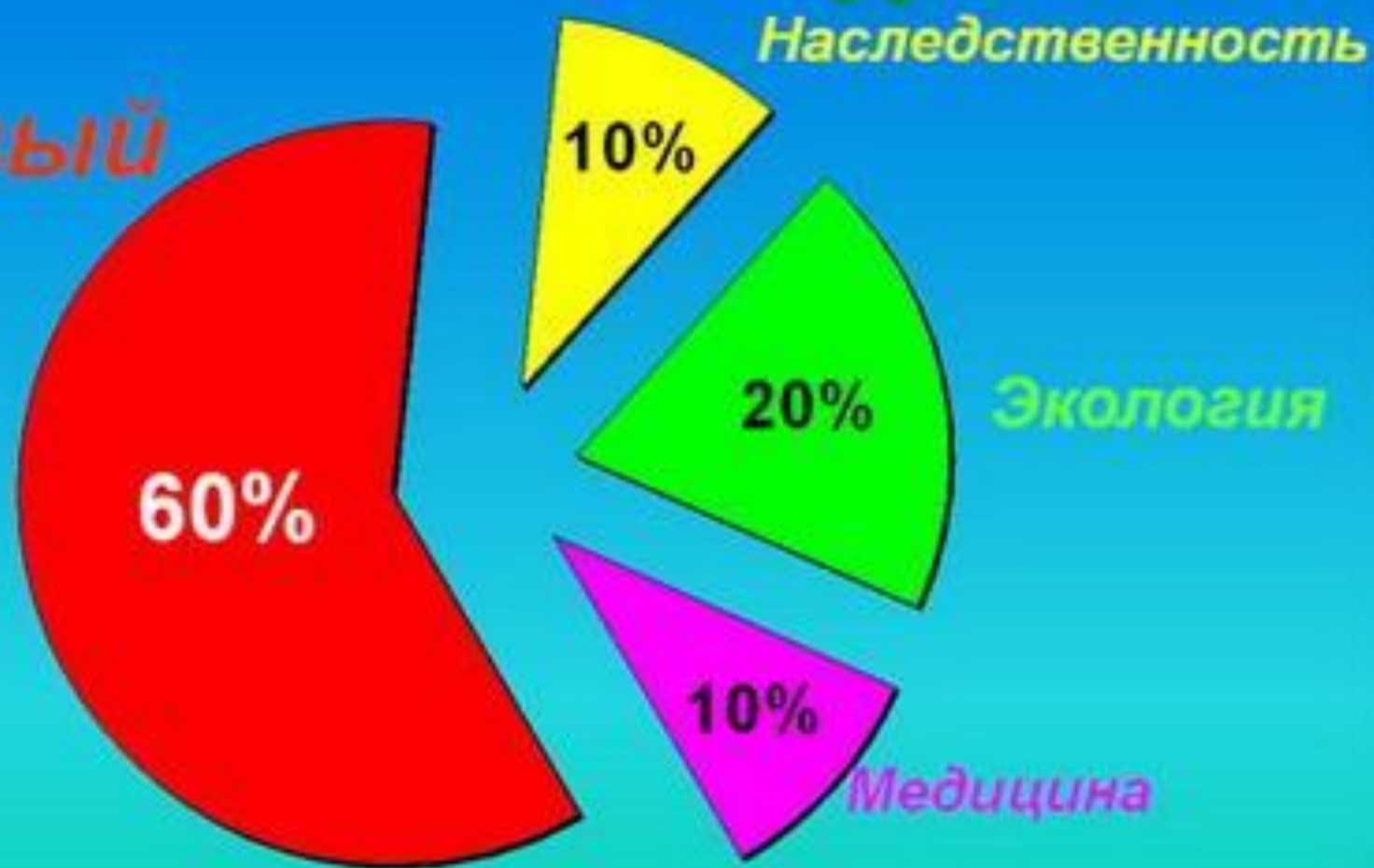
На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.
- Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.



# От чего зависит наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни





# Формирование здорового образа жизни

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.



1-е лекарство -

# СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

*Уничтожает микробы;  
Способствует образованию витамина Д;  
Стимулирует работу эндокринных желез;  
Нормализует кровяное давление;  
Снижает уровень холестерина;  
Помогает контролировать диабет;  
Улучшает настроение.*





## 2-е лекарство –



# СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

*Проходя через мышцы и соединяясь с глюкозой,  
кислород обеспечивает их энергией*

**глюкоза + кислород = энергия**

*Кислород обеспечивает биоэлектрическую  
активность мозга*

**кислород + мозг = мышление**

*Избавляет от усталости, одышки, головной боли,  
головокружения*



**3-е лекарство –**

**ВОДА**

**Организм человека на 70% состоит из воды:**

*-в крови -93%*

*-в мышцах -75%*

*-костной ткани -22%*

*-в тканях мозга -до 85%*

**Вода необходима для:**

*-дыхания*

*-объёма крови*

*-пищеварения*

*-деятельности желёз*

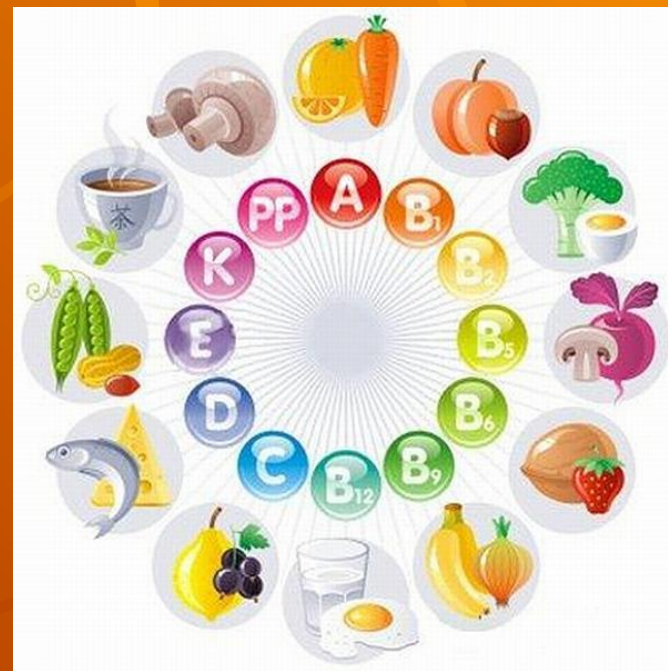
*-терморегуляции*

*-выведения отходов*



# Здоровое питание

- **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



# Пропаганда здорового образа жизни

- 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).





# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Санитарно-эпидемиологический центр по Министерству здравоохранения Республики Беларусь  
Тел. (017) 227-5231, факс (017) 227-5321