

**Здоровье что
это**

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

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.

«От чего зависит здоровье?»

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

Здоровье – это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.

Нет здоровья - нет и настроения, нет и счастья.



Три вида здоровья

•Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

•Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

*Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.



Что способствует сохранению и укреплению здоровья

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- личная гигиена
- двигательная активность
- отказ от вредных привычек
- общение



Питание

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища - источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.



Закаливание

Главный закон закаливания - постепенность и систематичность. Основных средств закаливания четыре: вода, воздух, солнечные лучи и физические упражнения. Самое мощное средство закаливания - вода.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.



Соблюдение режима труда и отдыха

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.

Приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;

- Выполняй каждый день утреннюю зарядку
- Следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта
- Старайся есть в одно и то же время
- Ложись и вставай в одно и то же время
- Нормальный сон для человека 7-8 часов
- Спи в проветренной прохладной комнате!



Личная гигиена

Личная гигиена — широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.



Движение – это жизнь

Движение – одно из главных условий здоровья человека. Ограничение в движении – приводит к возникновению заболеваний различных органов. Основой здорового образа жизни человека является двигательная активность, полноценный сон, дружная семья, доброжелательный характер. Ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций. Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.



Отказ от вредных привычек

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Курение

Взрослые курильщики не щадят своего здоровья, но и не задумываются об окружающих. Ведь они вдыхают сигаретный дым. А это вредно. Особенно опасно для растущего организма: слабеет память, нарушается зрение, замедляется рост.



Общение

Человек – нуждается в качественном общении. Качественное общение подразумевает общение, которое создает благоприятный психоэмоциональный настрой. Хорошие друзья и понимающие близкие заменяют психотерапию, помогая преодолевать невзгоды и стрессы, в конечном итоге сохраняя и психическое, и физическое здоровье.



Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияет наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках!
Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!





БЕРЕГИТЕ СВОЕ
ЗДОРОВЬЕ, ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!