

# *«Что влияет на здоровье»?*

*Составитель:*

*педагог-организатор Герасимова*

*Валентина Алексеевна*

*МУДО «Майнский центр детского*

*творчества имени Г.Ф.Кныша»*

## Литература:

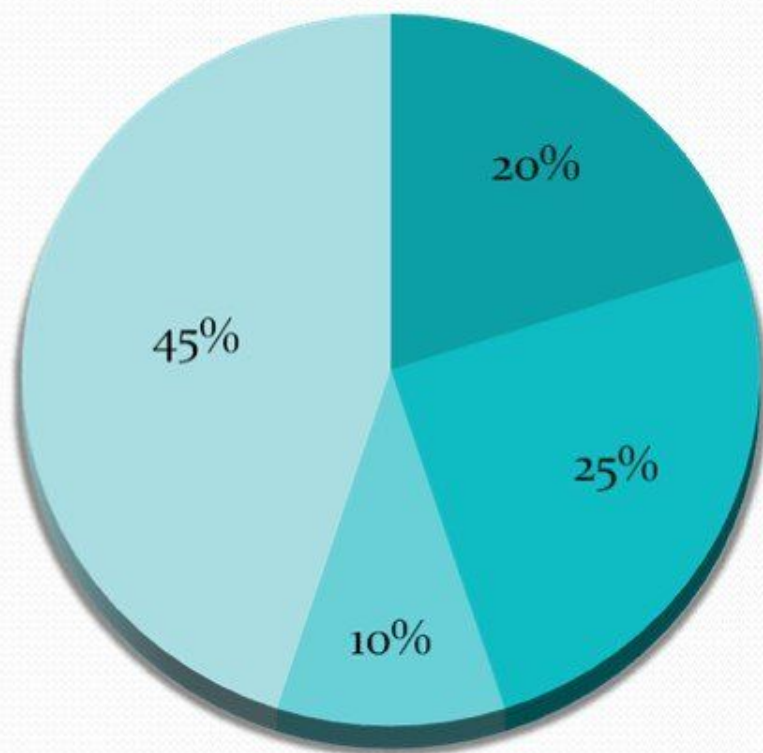
1. Учебник «ОБЖ» для 5-6 классов под редакцией Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнова, Л.В. Сидоренко, А.Б. Таранин. М.»Вентана –Граф» 2020 г.-стр.28-29;
2. Антропова, М. В. Основы гигиены учащихся [Текст] / М. В. Антропова. – М., 1971. – 270 с.
3. Сметанкин А.А. Здоровый человек – здоровая нация – здоровые решения – процветающая Россия // здоровье России и Биологическая обратная связь. – 2003. - № 1. – С. 2-13
4. Чуб, Н. Азбука здоровья /Н. Чуб. – М.: Фактор, 2010. - 96 с., ил.

# Понятие Здоровья

*Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.*



# Что влияет на наше здоровье?



- наследственность
- экология
- качество медицинского обслуживания
- образ жизни

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



## Положительные

- ▣ РЕЖИМ ДНЯ
- ▣ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ▣ ЗАКАЛИВАНИЕ
- ▣ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ▣ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ
- ▣ ХОРОШАЯ ЭКОЛОГИЯ

- ▣ КУРЕНИЕ
- ▣ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ
- ▣ АЛКОГОЛЬ

▣ НАРКОТИКИ

▣ СТРЕСС

▣ НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА

▣ ОТСУТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК



Среди факторов, влияющих на здоровье человека, ведущее место занимают физические, духовные и социальные.

## *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:*



*Сбалансированное питание*



*Активный образ жизни*



*Психологическое здоровье*

17-20%

Внешняя  
среда  
и природно-  
климатические  
условия

8-10%

Генетическая  
биология  
человека

8-10%

Здорово-  
охранение

**ЗДОРОВЬЕ**

Образ жизни  
(питание, условия труда,  
материально-бытовые  
условия)

45-55%

**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Среди физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

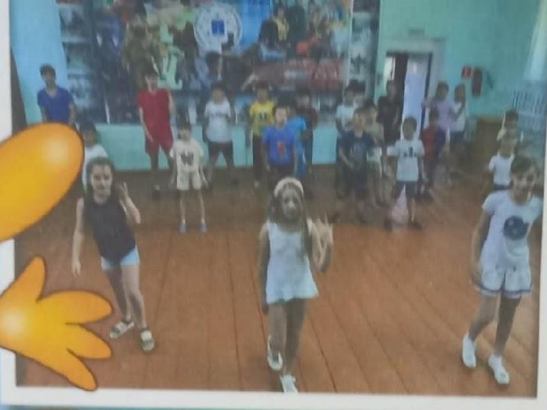
гармония  
в мире!





# 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 (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.**



«Шығал. Ф. 1 мм 1 Д. Д. йннэйм» ОДМ  
Детей парк «Солнышко»



**Духовные факторы также являются важными компонентами здоровья и благополучия. Это - понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи. Это и создание установки на здоровый образ жизни.**



**Социальные факторы также  
значительно влияют на здоровье  
благополучие каждого из нас.**

**Уровень благополучия, а  
следовательно, и здоровья в этом  
случае может быть высоким тогда,  
когда человек имеет возможность  
для самореализации, когда ему  
гарантированы хорошие жилищные  
условия, медицинское обслуживание  
и образование.**



# Три вида здоровья

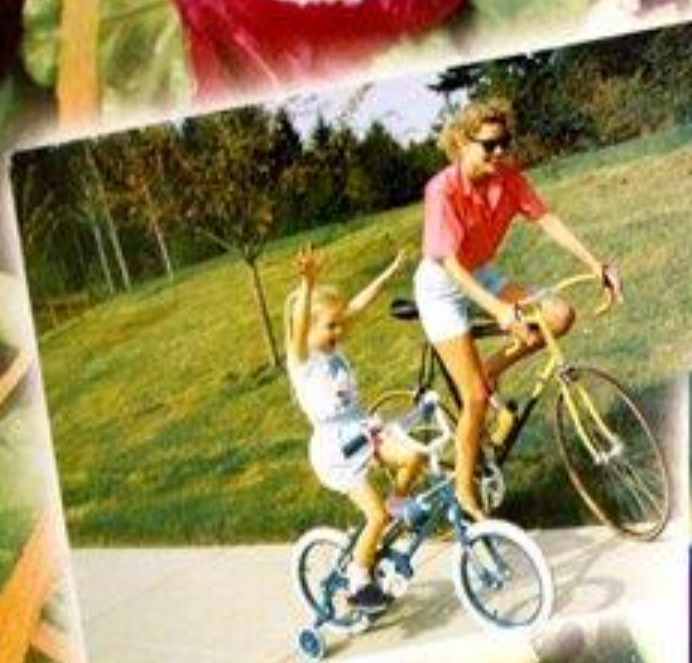
**Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.**





# Понятие ЗОЖ

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.**



**ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Каждый человек  
ответственен за свое здоровье  
и благополучие. Достижение  
хорошего уровня здоровья и  
благополучия – это  
непрерывный процесс,  
который подразумевает  
определенную жизненную  
позицию и поведение.**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**

