

ЦЕЛЬ - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

«Центр детско юношеского творчества» г. Альметьевск РТ

Педагог дополнительного образования Боброва Оксана Викторовна

Педагог дополнительного образования Белякова Ксения Николаевна

Педагог дополнительного образования Крашенинникова Екатерина Александровна

Педагог дополнительного образования Заикина Вероника Ивановна

Педагог дополнительного образования Степанян Давид Ваганович

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ:

- × Образа жизни на 50 процентов,
- × Окружающей среды на 20 процентов,
- × От наследственности на 20 процентов
- × От здравоохранения и лекарственных препаратов на 10 процентов.

ОБРАЗ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И НАПРАВЛЕН НА ПРОФИЛАКТИКУ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА В МЕДИЦИНЕ НАЗЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОСТОИТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЭЛЕМЕНТОВ

- ✘ Здоровые привычки, воспитанные с раннего детства,
- ✘ Среда. Окружающая среда и атмосфера.
- ✘ Отказ от вредных привычек(курение, алкогольные напитки, наркотические вещества)
- ✘ Физические нагрузки. Физкультура и двигательная активность человека
- ✘ Здоровое питание(сбалансированное питание)
- ✘ Гигиена (как личная, так и общественная)

ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ

Формирование ЗОЖ происходит на 3 уровнях:

- ✘ Личном.(то, что зависит непосредственно от человека: питание. Здоровые привычки и т.д.)
- ✘ Социальном (просветительская работа, пропаганда в СМИ, в обществе)
- ✘ Инфраструктурные(наличие материальных средств, оздоровительных учреждений и т.д.)

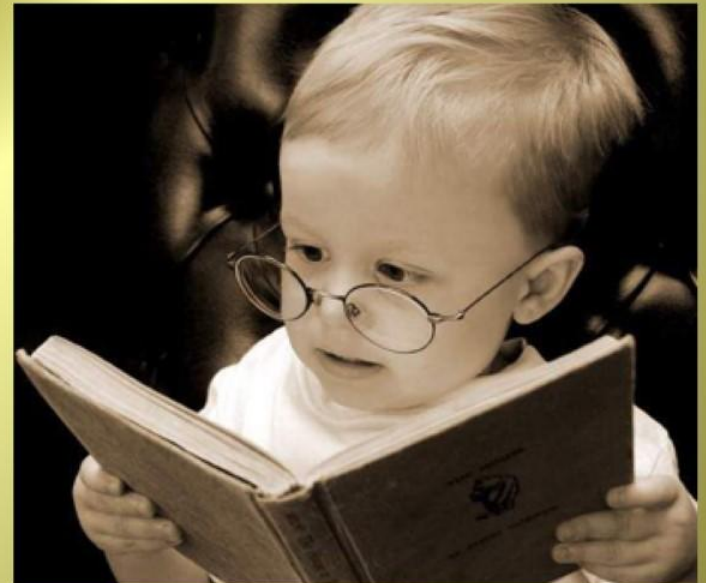
НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВЛИЯЕТ:

- ✗ распорядок дня,
- ✗ полноценный сон,
- ✗ двигательная активность,
- ✗ профилактика заболеваний,
- ✗ закаливание.



10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА:

- ✗ тренируйте мозг(разгадывая кроссворды, читая, запоминая стихи происходит работа мозга.
- ✗ Работайте. Работа должна приносить удовольствие и пользу.



✘ Ешьте — сбалансировано. Еда должна соответствовать возрасту и образу жизни человека. Витаминов, получаемых из еды должно хватать нормальной и полноценной деятельности человеческого организма.



✘ Не кушайте слишком много. Для нормальной деятельности организма, человеку за один прием пищи достаточно 1500 ккал. Переизбыток еды идет во вред организму.



- ✘ Влюбляйтесь. Гормон счастья(эндорфин) просто необходим человеческому организму. Он выделяется, когда человек влюбляется.
- ✘ Имейте свое мнение. Умейте отстаивать свое мнение и решение.
- ✘ Спите в прохладном помещении. Прохладный воздух лучше влияет на организм. Человек в холоде сохраняет молодость и красоту.





- ✘ Двигайтесь. Движение - это жизнь. Чем больше человек двигается, тем он больше сохраняет свое здоровье.
- ✘ Балуйте себя. Приятные мелочи делают человека счастливым. Иногда стоит баловать себя.
- ✘ Не сдерживайте гнев. Сдерживая отрицательные эмоции, вы подавляете себя.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Пропаганда ЗОЖ направлена на популяризацию этого образа жизни. Пропаганда активно проходит в СМИ, журналах, газетах, телевидении, Интернете и т.д.

