ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗДОРОВЬЕ – это бесценный дар, который дан человеку самой природой

ЗДОРОВЬЕ – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

(Устав Всемирной организации здравоохранения)

Компоненты здоровья

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
ЭТО ЗДОРОВЬЕ ЕГО ТЕЛА

Зависит от:

- двигательной активности;
- рационального питания;
- соблюдения правил личной гигиены;
- безопасного поведения в повседневной жизни;
- оптимального сочетания умственного и физического труда;
- умения отдыхать.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

это здоровье его разума

Зависит от:

- системы его мышления;

- отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире;

- умения определить свое положение в окружающей среде;

- отношения к людям, вещам, знаниям.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

- наличие или отсутствие на момент обследования хронических заболеваний;
- уровень достигнутого физического и нервно-психического развития;
- состояние основных систем организма - дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, нервной;
- степень сопротивляемости организма внешним воздействиям.

ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

I. Дети, не имеющие хронических заболеваний, редко болеющие и имеющие нормальное физическое и нервно-психическое развитие

II. Дети, не имеющие хронических заболеваний, но имеющие некоторые отклонения в физическом развитии, часто болеющие – 4 раза в год, или длительно болеющие – более 25 дней по одному заболеванию;

III. Дети, имеющие хронические заболевания с редкими обострениями;

IV. Дети с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития с нарушениями общего состояния, с затяжным периодом выздоровления;

V. Дети с тяжелыми хроническими заболеваниями и со сниженными функциональными возможностями.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

- биологические факторы – 20%;

- окружающая среда – 20%;

- индивидуальный образ жизни – 50%;

- служба здоровья – 10%.

1. Факторы риска естественной природной среды;

2. Факторы риска антропогенной, техногенной среды, нарушение экологического равновесия;

3. Факторы риска, связанные с урбанизацией;

4. Факторы риска, связанные с производственной среды;

5. Факторы риска микросоциальной среды;

6. Генетические факторы риска;

7. Факторы риска, зависящие от образа жизни;

Оцените состояние вашего здоровья по пятибалльной системе:

Количество баллов

- самочувствие -

- работоспособность -

- настроение -

Рассчитайте среднюю оценку. Если вы за последний год болели 4 раза или больше, уменьшите полученную цифру на 1 балл.

Если вы оценили свое здоровье на 5 баллов, постарайтесь не терять достигнутого уровня. Если оценка ниже 5 баллов, ищите причину отклонений в здоровье.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление человека

Основные элементы жизнедеятельности человека, рациональное сочетание которых обеспечивает высокое качество жизни

Двигательная активность

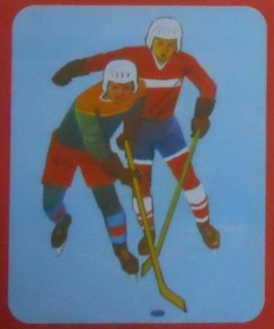
СУТОЧНАЯ НОРМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Возраст, лет	Пол	Количество шагов, тыс.	Условный километраж	Продолжительность двигательного компонента (ч)
8–10	оба пола	15–20	7,5–10,0	3,0–3,6
11–14	оба пола	20–25	12,0–17,0	3,6–4,8
15–17	юноши	25–30	18,0–23,0	4,8–5,8
	девушки	20–25	15,0–20,0	3,6–4,8

ДВИЖЕНИЕ

РЕЗКО ПОВЫШАЕТ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В КИСЛОРОДЕ, ДАЕТ ЗАМЕТНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

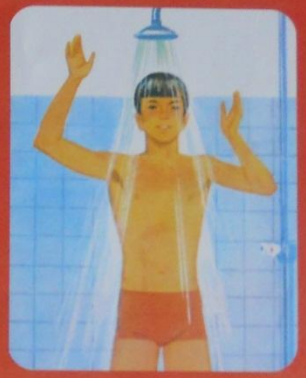


УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ, ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА ЗАКАЛЕННЫМ, СПОСОБНЫМ ВЫДЕРЖИВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

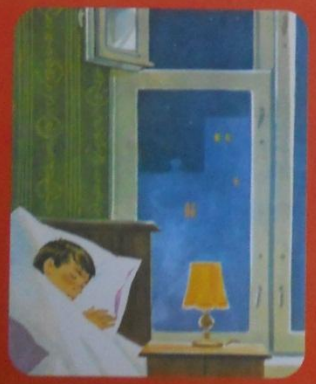
Закаливание

СОЛНЦЕМ, ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ

СПЕЦИАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

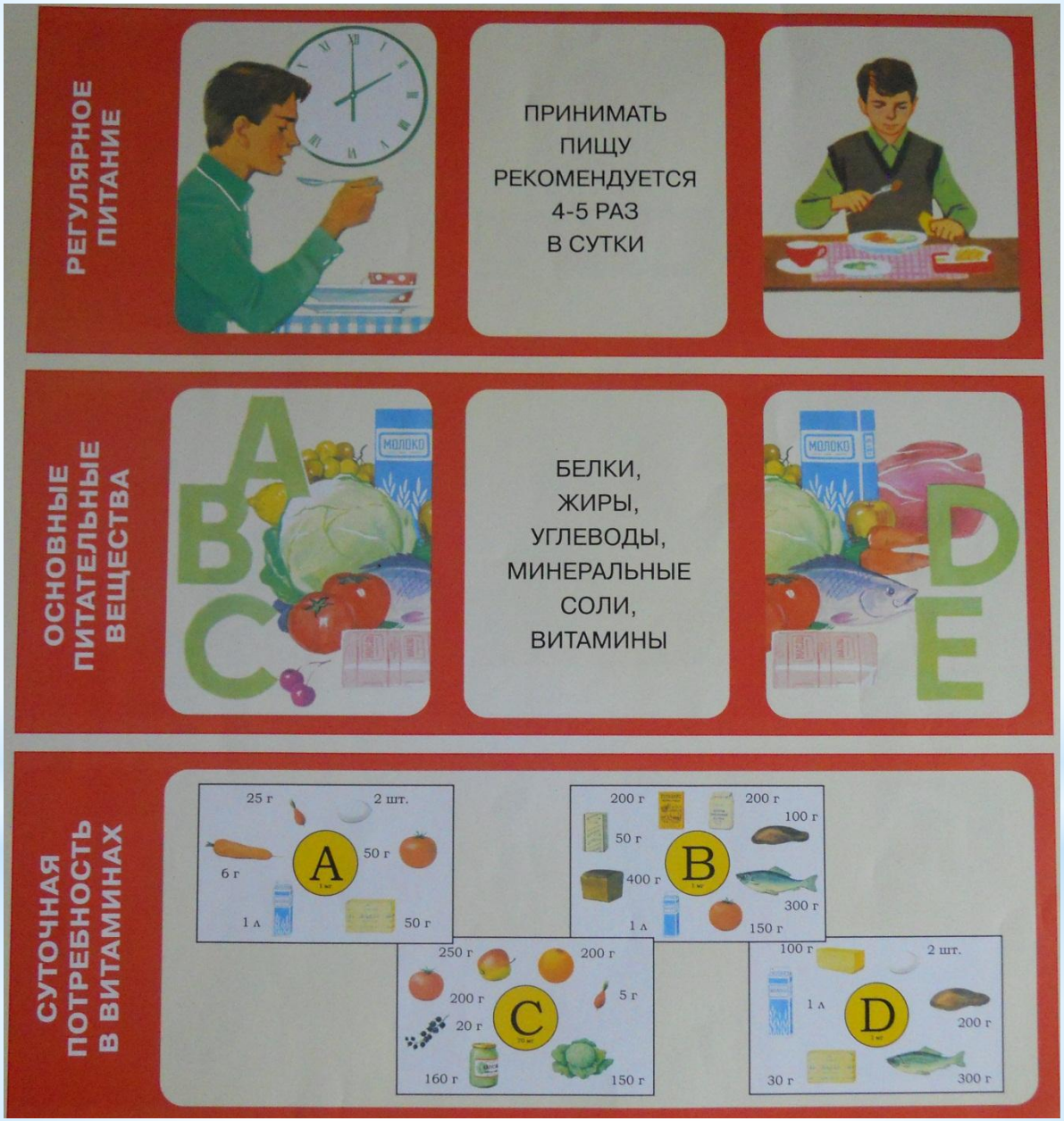


ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



ПОСТЕПЕННОСТЬ, СИСТЕМАТИЧНОСТЬ, КОМПЛЕКСНОСТЬ, КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

Рациональное питание

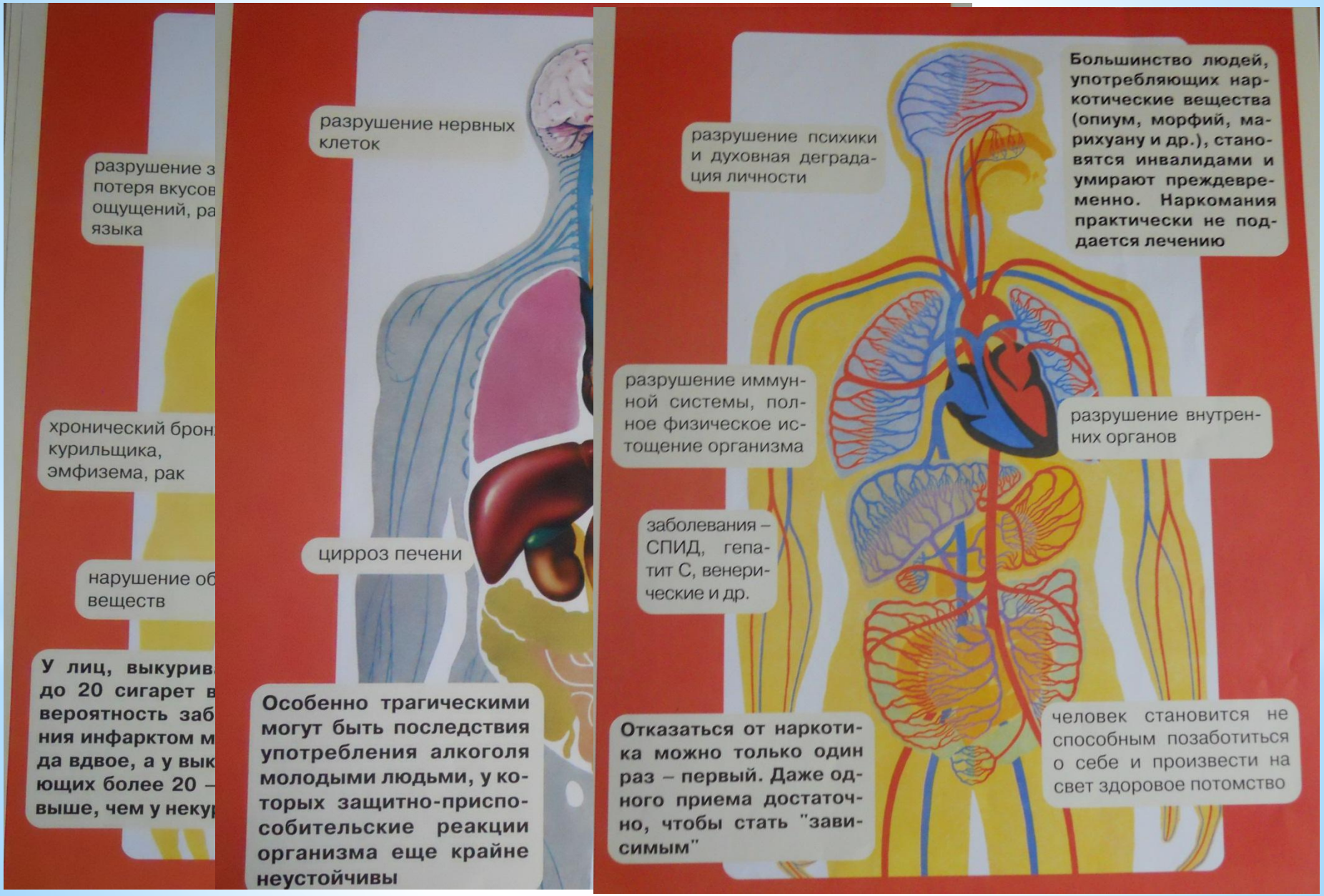


Режим труда и отдыха

Гигиена

ОДЕЖДА ПО СЕЗОНУ
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УДОБНАЯ ОДЕЖДА

Отказ от вредных привычек



Комплекс рекомендаций по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

1. Познай самого себя
2. Содержи свое тело в чистоте
3. Хорошо ешь
4. Играй с осторожнотью
5. Заводи друзей
6. Содержи свой мир в чистоте
7. Научись говорить «нет»
8. Иммунизация