

ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ШАРОВА 2К-4

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;**
- нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;**
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;**
- отсутствие болезни;**
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.**

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни – это повседневное поведение человека, обусловленное прежде всего его воспитанием, традициями народа, к которому он принадлежит, семьи. Это также и культура питания, особенности быта, профессия, свободное времяпровождение и т.п.

Здоровый образ жизни – это что и как делает человек для сохранения, укрепления, восстановления и приумножения здоровья.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сформировать здоровый образ жизни невозможно без навыков критического мышления и ответственного отношения к своему здоровью.

Ответственность за здоровье несет не только государство. Каждый человек также лично отвечает за собственную жизнь, здоровье, соответствующие решения и их последствия.

То, как человек ведет себя, влияет на его физическое здоровье, укрепляя или разрушая его, продлевая или укорачивая жизнь.



УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ

1. Уroveň и качество жизни человека.

Они зависят от географических и климатических условий, экономического уровня развития общества, в котором живет человек, проживания в экологически чистой среде, дружелюбного к человеку социального окружения и т.д. Качество жизни также зависит от правильного питания, организации работы, обучения и правильного отдыха, достаточной двигательной активности, профилактики различных заболеваний.



УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ

2.Уровень культуры человека.

Культура здоровья – это внимательное и ответственное отношение человека к самому себе, стремление к самопознанию, самоусовершенствованию личности. Уровень культуры предопределяет отношение человека к собственному здоровью, формирует его духовный мир.



УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ

3.Продолжительность и наполненность жизни.

Смолоду нужно заботиться о продолжительности жизни и ее наполненности. Каждый понимает это по-своему и поэтому избирает свой образ жизни. Например, о важности здорового способа жизни напоминает «Календарь здоровья».



УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ

4. Отсутствие вредных привычек.

Отсутствие вредных привычек у человека является залогом его здоровья. Такие болезни, как алкоголизм, наркомания, токсикомания, которые разрушают личность человека, являются следствием вредных привычек. Легче их избежать, чем потом с огромными трудностями их лечить и восстанавливать утраченное здоровье.



УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ

Также к ним относятся:

- *настрой на здоровую долгую жизнь;*
- *активное движение каждый день;*
- *рациональный распорядок дня;*
- *гигиена жилья;*
- *гигиена одежды;*
- *личная гигиена;*
- *правильное питание;*
- *эмоциональное благополучие свое и в семье;*
- *отсутствие вредных привычек и увлечений;*
- *отдых;*
- *ночной сон не меньше 8 часов;*
- *закаливание.*

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правило 1. *Настройся на долгую здоровую жизнь*. Здоровье – клад, который нужно беречь и приумножать, как говорят в народе. Благополучное будущее зависит от твоего отношения к жизни.

Правило 2. *Активно двигайся в течение всей жизни*. Активный отдых значительно снижает риск заболеваемости. Тот, кто отдает предпочтение «диванному» отдыху, рискует не только приобрести вредные привычки, но и потерять здоровье. Не забывай: активный отдых и крепкий сон – часовые здоровья.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правило 3. *Закаляйся.* Организм закаленного человека может приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды. Подбирай способы закаливания индивидуально.

Правило 4. *Питайся правильно.* Украинский философ Владимир Куценко говорил: «Из одинакового кирпича кто-то строит дворец, а кто-то – только сарай». Пища должна быть полезной, разнообразной и калорийной. Помни: в меру съешь, здоровым проживешь.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правило 5. *Придерживайся жизненных ритмов.* Организм человека – живые часы, которые работают, как слаженный механизм. Не ломай своих биологических часов.

Правило 6. *Толерантно общайся с родными, друзьями, одноклассниками.* Умение вести беседу – это талант. Хорошие отношения сохраняют не только твое здоровье, но и здоровье родных, близких, друзей. Поступай разумно: согласие строит, а несогласие – разрушает.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правило 7. Приобретай полезные привычки и избавляйся от вредных. Полезные привычки малозаметны, но действуют, как живая вода. Приобретай полезные привычки: они – твое неисчерпаемое сокровище.

Правило 8. Следуй гигиеническим нормам. Привычка удерживать в чистоте тело, рабочее место, жилье, двор воспитывает трудолюбие, терпение, волю. Тот, кто имеет такую привычку, эффективнее учится, работает, отдыхает. Помни: порядок в доме – порядок в государстве.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правила здорового образа жизни сформулировались не только вследствие научных исследований и многовекового опыта людей. Это культурное сокровище каждого народа. Жизнь многолика и неповторима, все хочется испытать. Но жизнь нельзя прожить дважды. Поэтому свои поступки и их последствия для здоровья нужно всегда взвешивать.

А что, если человек не придерживается правил здорового образа жизни, имеет вредные привычки? Что же происходит с его резервами? Конечно же, они исчерпываются в несколько раз быстрее, чем у человека, ведущего здоровый образ жизни.