

# **Раздел 1**

# **Основы здорового**

# **образа жизни**

**Тема 1.1**  
**ОСНОВЫ**  
**законодательства**  
**РФ в области**  
**формирования**  
**здорового образа**  
**ЖИЗНИ**

**Здоровье и  
здоровый образ  
жизни**

# **Здоровье**

**это состояние полного  
физического, душевного и  
социального благополучия, а  
не только отсутствие  
болезней и физических  
дефектов**

**(из Устава ВОЗ - Всемирной  
организации здравоохранения)**

# Здоровье

Здоровье имеет три равноценные составляющие:

1. Физическое здоровье
2. Душевное здоровье
3. Социальное здоровье

# Физическое здоровье

это здоровье тела

- **двигательная  
активность**
- **рациональное питание**
- **личная гигиена**
- **безопасное поведение**

# Физическое здоровье

- **ОПТИМАЛЬНОЕ  
сочетание труда и  
отдыха**
- **отказ от вредных  
привычек**

# Душевное здоровье

**это здоровье разума**

- **СИСТЕМА МЫШЛЕНИЯ  
ЧЕЛОВЕКА**
- **РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ И  
ПАМЯТИ**
- **РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**



# Душевное здоровье

- степень эмоциональной устойчивости
- отношение к окружающему миру: людям, знаниям, вещам и себе

# Социальное здоровье

определяется моральными принципами:

- сознательным отношением к труду
- овладением сокровищами мировой культуры
- уровнем воспитания и образования

# Основные показатели здоровья

- нормальная работа организма
- равновесие организма в системе «природа-человек» (нормальные показатели работы организма – температура тела, формула крови, кровяное давление, пульс и т.д.)

# Основные показатели здоровья

- полное физическое, умственное, психическое и социальное благополучие
- способность приспособливаться к изменениям окружающей среды

# Основные показатели здоровья

- способность полноценно участвовать в жизни общества
- стремление к творчеству

# **Двигательная активность**

**это любая мышечная  
активность, позволяющая  
поддержать хорошую  
физическую форму, улучшить  
самочувствие, обеспечивать  
прилив энергии, дающей  
дополнительный стимул  
ЖИЗНИ**

# Двигательная активность

- **Гипердинамия** – избыток двигательной активности
- **Гиподинамия** – недостаток двигательной активности
- **Мышечная сила** – сила, которую способна развивать мышца при поднятии и перемещении предметов

Недостаток двигательной активности	Увеличение двигательной активности
Сердечно-сосудистая	
Ослабляет деятельность сердца, приводит к снижению сосудистого тонуса.	Укрепляет сердце, приводит к снижению числа сердечных сокращений, т.е. повышает его устойчивость к перегрузкам.
Эндокринная	
Нарушает обмен веществ, появляется избыточная масса тела, увеличивается вероятность возникновения сахарного диабета.	Восстанавливаются все функции эндокринной системы, повышается её устойчивость.
Мышечная	
Дистрофия мышечной ткани, ослабление дыхательных мышц, деформация скелета (позвоночника).	Восстановление мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата. Нормализация дыхания.
Дыхательная	
Снижается жизненная емкость легких, увеличивается вероятность накопления жидкости в плевральной полости.	Повышается емкость легких, улучшается снабжение кислородом систем организма.
Нервная	
Нарушается соотношение между мышечными и психическими усилиями, что приводит к излишнему возбуждению центральной нервной системы.	Увеличивается скорость прохождения сигналов по нервным волокнам, человек менее подвержен депрессиям и немотивированным сменам настроения.



# Сердечно-сосудистая система

- Недостаток двигательной активности

Ослабляет деятельность сердца, приводит к снижению сосудистого тонуса

# Сердечно-сосудистая система

- Увеличение двигательной активности

Укрепляет сердце, приводит к снижению числа сердечных сокращений, т.е. повышает его устойчивость к перегрузкам

# Эндокринная система

- Недостаток двигательной активности

нарушается обмен веществ,  
появляется избыточная масса  
тела, увеличивается  
вероятность возникновения  
сахарного диабета

# Эндокринная система

- Увеличение двигательной активности

восстанавливаются все функции эндокринной системы, повышается её устойчивость

# Мышечная система

- Недостаток двигательной активности

дистрофия мышечной ткани,  
ослабление дыхательных  
мышц, деформация  
позвоночника

# Мышечная система

- Увеличение двигательной активности

восстановление функций системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, нормализация дыхания

# Дыхательная система

- Недостаток двигательной активности

снижается жизненная

емкость легких,

увеличивается вероятность

накопления жидкости в

плевральной полости

# Дыхательная система

- Увеличение двигательной активности

повышается емкость легких,  
улучшается снабжение  
кислородом систем  
организма



# Нервная система

- Недостаток двигательной активности

нарушается соотношение между мышечными и психическими усилиями, что приводит к излишнему возбуждению центральной нервной системы

# Нервная система

- Увеличение двигательной активности

увеличивается скорость

прохождения сигналов по нервным

волокнам, человек менее

подвержен депрессиям и

немотивированным сменам

настроения

# Закаливание

система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке иммунитета, улучшению терморегуляции, укреплению духа.

# Закаливание



**вода**



**воздух**



**солнце**

# Иммунитет

способность организма  
человека реагировать  
на присутствие в нем  
чужеродного вещества

# **Здоровый образ жизни**

**разумное поведение**

**человека,**

**направленное на**

**укрепление и**

**сохранение здоровья**

# Базовые составляющие ЗОЖ

1. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков
2. Безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда , знания о влиянии окружающих предметов на здоровье
3. Отказ от вредных привычек: курение, употребление наркотиков, употребление алкоголя

# Базовые составляющие ЗОЖ

4. Умеренное питание, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, потребительская информированность
5. Движение, физически активная жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей



# Базовые составляющие ЗОЖ

6. Гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи
7. Закаливание
8. Позитивное мышление

# Аспекты ЗОЖ

Эмоциональное самочувствие -

психогигиена,

умение справляться

с собственными эмоциями,

проблемами

# Аспекты ЗОЖ

**Интеллектуальное самочувствие** –

способность человека узнавать и

использовать новую

информацию для оптимальных

действий в новых

обстоятельствах

# Аспекты ЗОЖ

*Духовное самочувствие* -  
способность устанавливать  
действительно значимые,  
конструктивные жизненные  
цели, стремиться к ним и  
достигать их; ОПТИМИЗМ

# Аспекты ЗОЖ

## Физическое самочувствие -

способность человека

действовать эффективно,

хорошая физическая

подготовленность и наличие

ПОЛЕЗНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

# Аспекты ЗОЖ

**Социальное самочувствие -**  
способность успешно  
взаимодействовать и  
устанавливать значимые  
отношения с другими людьми

# Факторы, влияющие на здоровье

Сфера влияния факторов	Факторы, укрепляющие здоровье	Факторы, ухудшающие здоровье
Генетическая	Здоровая наследственность. Отсутствие предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки

# Факторы, влияющие на здоровье

<b>Сфера влияния факторов</b>	<b>Факторы укрепляющие здоровье</b>	<b>Факторы ухудшающие здоровье</b>
Медицинское обеспечение	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни	Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия



# Генетическая сфера

**Факторы, укрепляющие здоровье**

**Здоровая**

**наследственность.**

**Отсутствие предпосылок**

**возникновения**

**заболеваний**

# Генетическая сфера

**Факторы, ухудшающие здоровье**

**Наследственные  
заболевания и нарушения.**

**Наследственная  
предрасположенность к  
заболеваниям**

# Состояние окружающей среды

## Факторы, укрепляющие здоровье

Хорошие бытовые и  
производственные условия,  
благоприятные климатические и  
природные условия,  
экологически благоприятная  
среда обитания

# Состояние окружающей среды

**Факторы, ухудшающие здоровье**

Вредные условия быта и  
производства,  
неблагоприятные  
климатические и природные  
условия, нарушение  
экологической обстановки

# Медицинское обслуживание

**Факторы, укрепляющие здоровье**

Медицинский скрининг,  
высокий уровень  
профилактических  
мероприятий, своевременная  
и полноценная медицинская  
ПОМОЩЬ

# Медицинское обслуживание

**Факторы, ухудшающие здоровье**

Отсутствие постоянного  
медицинского контроля за  
динамикой здоровья, низкий  
уровень первичной  
профилактики,  
некачественное медицинское  
обслуживание

# Условия и образ жизни

**Факторы, укрепляющие здоровье**

Рациональная организация  
жизнедеятельности: оседлый  
образ жизни, адекватная  
двигательная активность,  
социальный образ жизни

# Условия и образ жизни

**Факторы, ухудшающие здоровье**

Отсутствие рационального  
режима

жизнедеятельности,  
миграционные процессы,  
гипо- или гипердинамия