

# Физический образ жизни и его составляющие



# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- ☼ Отсутствие болезни
- ☼ Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде
- ☼ Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»
- ☼ Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие
- ☼ Способность к выполнению основных социальных функций

# Определение Всемирной организации здравоохранения

***Здоровье – это состояние  
физического, духовного и  
социального благополучия, а не  
только отсутствие болезней и  
физических дефектов.***

# Индивидуальное здоровье человека более чем:

- на 50% зависит от образа жизни,
- на 20% - от окружающей среды,
- на 8 % - от наследственности

# Компоненты здорового образа жизни



Умеренное и сбалансированное питание.

Означает полноценный

прием пищи людьми с учетом их пола,

возраста, характера труда. Существует три

правила рационального питания:

- 1) питание должно быть разнообразным;
- 2) поддержание своего веса в норме;
- 3) учет в рационе питания интенсивности физических нагрузок.

# Компоненты здорового образа жизни



Режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов. Составляется строго индивидуально на основании личных данных.

Достаточная двигательная активность. Включает режим труда и отдыха подростка, режим занятий физической культурой.

# Компоненты здорового образа жизни



Закаливание.

Состоит в

постепенности,

продолжительности,

постоянстве применения.

Включает воздушное, солнечное, водное и термическое закаливание.

# Компоненты здорового образа жизни



Личная гигиена. Состоит из гигиены кожи, зубов и волос.

Включает правила туалета, гигиену одежды и обуви.

Грамотное экологическое поведение. Состоит из осознанного отношения к окружающей среде как среде своего обитания, то есть сведения к минимально вредному влиянию на ее состояние.

# Компоненты здорового образа жизни



Психогигиена и умение управлять своими эмоциями, профилактика невротических состояний. Включает аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение.

# Компоненты здорового образа жизни



Сексуальное воспитание.

Состоит из факторов подражания внешним признакам взрослости, равнения подростков на качества «настоящих мужчин», социальной зрелости, интеллектуальной взрослости.

# Компоненты здорового образа жизни

## ЖИЗНИ



Отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков).

Состоит в преодолении ошибочных правил:

- 1) желание быть, как все;
- 2) преодоление комплекса неполноценности;
- 3) желание занять лидирующее положение;
- 4) преодоление тяжелого микроклимата.

# Компоненты здорового образа жизни



Безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений. То есть везде и всегда соблюдать правила безопасности для себя и окружающих людей.

Русский физиолог Н. Е. Введенский установил ряд условий повышения работоспособности человека:

- ☼ Постепенное вхождение в работу.
- ☼ Продуманная и отработанная последовательность в труде.
- ☼ Правильное распределение нагрузки (дневной, недельной, месячной и годовой).

# Музыкотерапия.



☀ Музыка заметно сглаживает депрессию, а порой и полностью излечивает ее. Слушать музыку лучше в одиночестве, расслабившись, в полусонном состоянии.

# Положительные эмоции.



- ☀ Из всех телесных движений смех - самое здоровое: он активизирует и бодрит весь организм.

# Релаксация



- ☀ Предлагемый путь - это не уход от трудностей, а их преодоление

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**