

ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ленькова С.А.2к4

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



Что влияет на наше здоровье?



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. Уровень 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, самоусовершенствование 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:



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,