

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Учитель математики Романова В.А.



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровье и его составляющие:



Здоровый образ жизни.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.



Пирамида здорового питания.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Здоровый образ жизни

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



Базовые составляющие здорового образа жизни.

В узко-биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.



Дополнительные аспекты здорового образа жизни

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

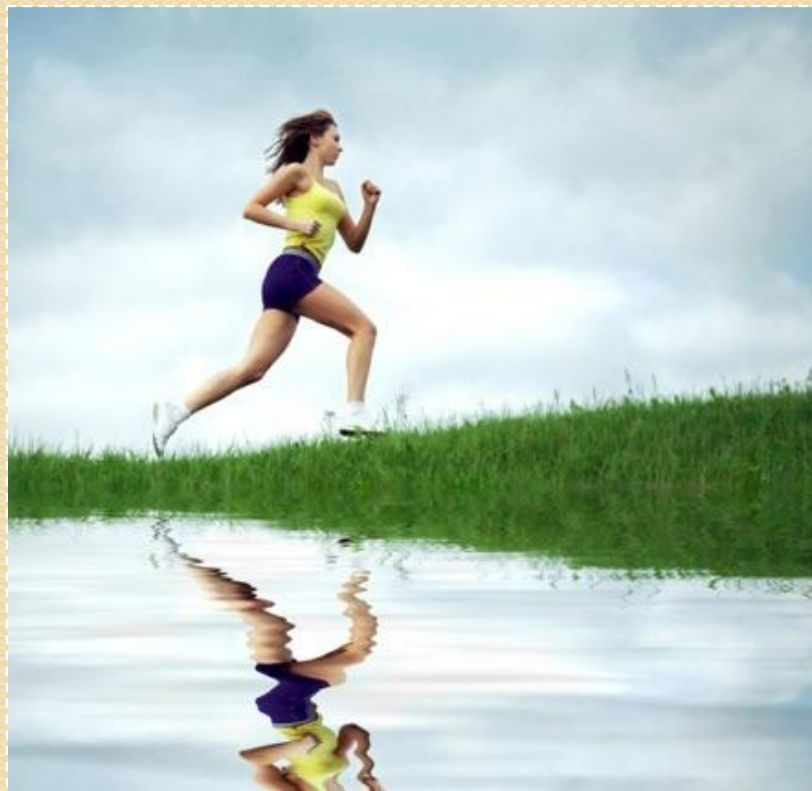
- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.
- Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.



Формирование здорового образа жизни

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.
- См. также



Мотивирующие фотографии.

US _____ 2003 _____ сентябрь _____ 15
EURO _____ год _____ месяц _____
DM _____
FIN _____

7.00	Встаю	
7.15		
7.30	Завтракаю	
7.45		
8.00	Выхожу из дома	
8.55		
10.20		
10.30	Физкультура	
11.55		
12.00	Семинар	
13.30		
14.00	Иду домой	
14.15		
16.00		
17.00		
18.00		
20.00	

**ОСТАВЬ
СЕБЕ
ПОЖИТЬ!**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

МОЗГ – ОСНОВНАЯ МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ

0,05 – 0,15%
алкоголя в крови
(100 – 300 г водки)
КОРА

0,15 – 0,3%
алкоголя в крови
(300 – 600 г водки)
ПОДКОРКА

0,5%
алкоголя в крови
(около 1 л водки
и более)
**ПРОДОЛГОВАТЫЙ
МОЗГ**

0,3 – 0,4%
алкоголя
в крови
(600 – 800 г
водки)
МОЗЖЕЧОК

КЛЕТКИ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Нормальные		Разрушенные	
Непьющий человек		Страдающий алкоголизмом	



***Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!***