

**Тема : Здоровье
и здоровый
образ жизни.**

ПЛАН:

- 1. Понятие здоровья. Виды здоровья.**
- 2. Здоровый образ жизни. Критерии здоровья.**
- 3. Факторы, влияющие на здоровье человека. (см. работа)**

**1975 год. Москва. Всемирный конгресс
врачей под эгидой Всемирной организации
здравоохранения (ВОЗ).**

**«Здоровье – это состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия, а не
только отсутствие болезней и
физиологических недостатков»**



здоровье ...

... это свобода

Составляющие (компоненты) здоровья:

Физическое здоровье
Это здоровье тела
Человека
От чего зависит?

Духовное здоровье
Это здоровье его разума.
От чего зависит?

Социальное здоровье
Условия жизни человека,
его труда и отдыха



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



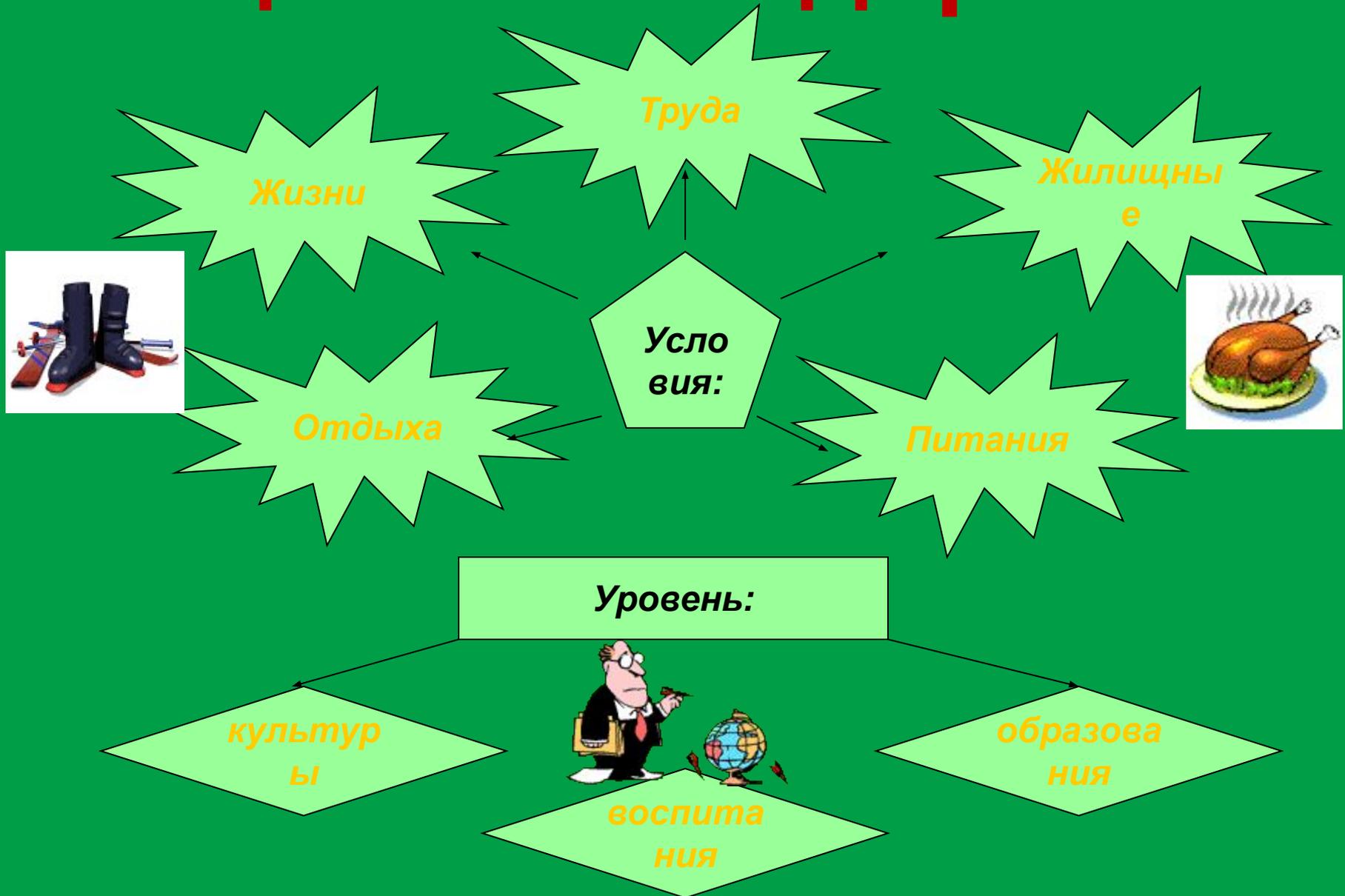
ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



Социальное здоровье



Психическое здоровье

Состояние головного мозга

1. Уровень и качество мышления

2. Развитие внимания и памяти

3. Степень эмоциональной устойчивости

4. Развитие



Группы факторов, влияющих на здоровье (по данным ВОЗ)



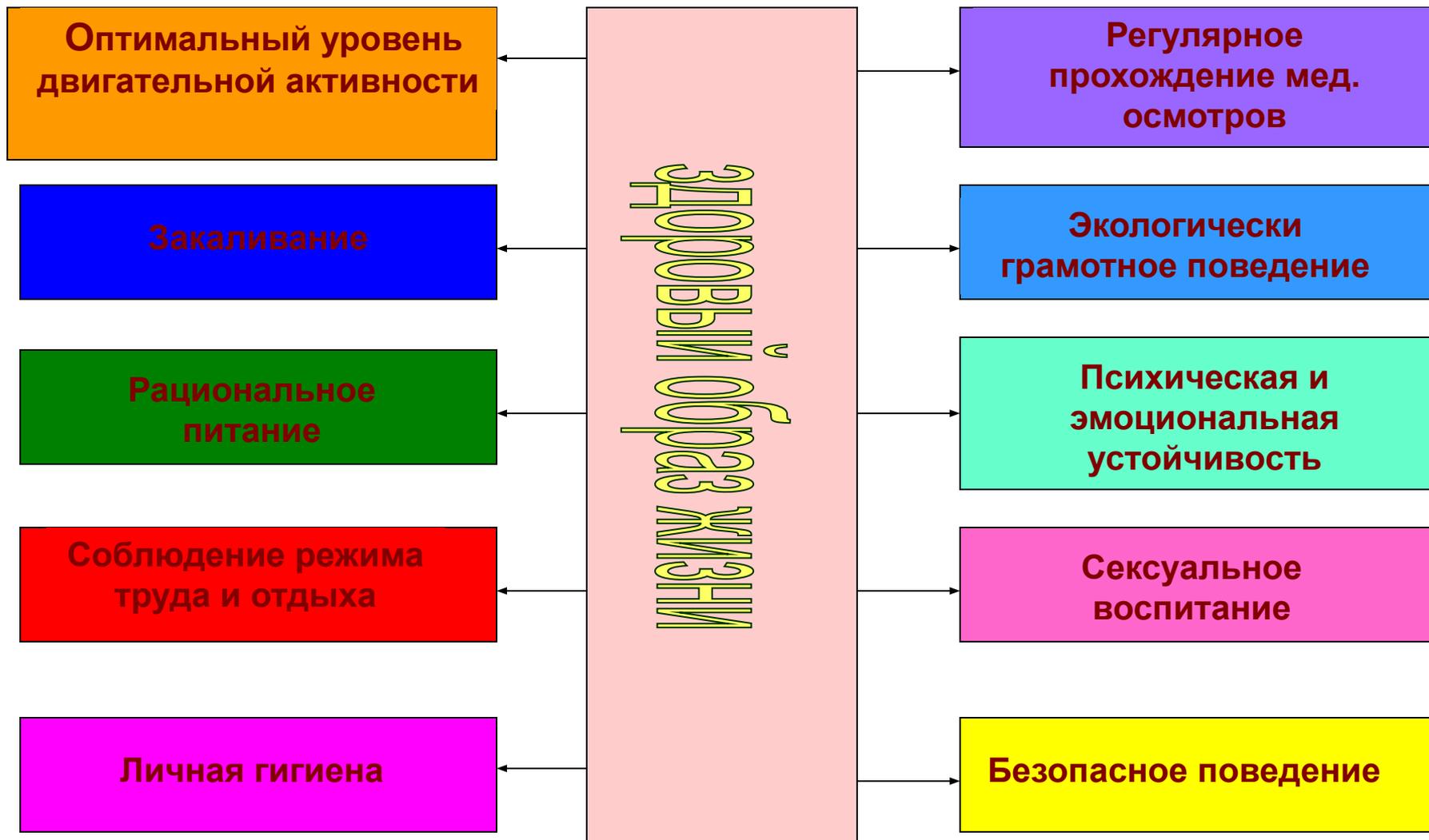
Факторы, влияющие на здоровье

Генетические факторы	15-20%
Факторы окружающей среды или экологические факторы	20-25%
Медицинское обеспечение	10-15%
Условия и образ жизни	50-55%

ЗОЖ. Критерии здоровья

- 1. Рациональное питание**
- 2. Влияние окружающей среды, наследственности, биоритмов на здоровье человека**
- 3. Оптимальный двигательный режим**
- 4. Закаливание организма**
- 5. Физическое воспитание**
- 6. Личная гигиена и режим дня**

Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



Современные методы оздоровления

- **Совершенствование духовности**
- **Физическое совершенствование**
- **Дыхательные техники и их применение**
- **Питание**
- **Управление эмоциями**
- **Управление мыслями**
- **Биоэнергетика**

Факторы риска во внешней и внутренней среде организма человека их влияние на здоровье

Внешняя среда

Внутренняя среда организма

Физическое воздействие

Химические

Биологические

Социальные

Психического характера

Физическое воздействие



Главным образом облучение электромагнитными излучениями естественного и искусственного происхождения, воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию, солнечный свет.



Выполняйте правила:

- Носите в жаркую погоду головной убор;
- Загорайте постепенно;
- Общее время пребывания на солнце - не более 2 ч в день;
- Не гуляйте около линий электропередач высокого напряжения;
- Работая с электроприборами выполняйте правила техники безопасности.



Химические факторы риска

Консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов.



Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с мерами безопасности, изложенными в инструкции, и строго следуйте им.



Биологические факторы риска

Внедрение безусловно-вредных (опасных) микроорганизмов в организм человека почти всегда вызывает инфекционное заболевание.

Выполняйте правила:

- **Общей и личной гигиены**
- **Приготовления пищи;**
- **Гигиены одежды;**
- **Гигиены жилища;**
- **Гигиены приусадебного участка.**



Социальные факторы риска



Неуверенность в завтрашнем дне, невозможность предсказать исход событий, явлений, ситуаций, разрушение устоев, традиций, обычаев, взглядов.

Уменьшение вредного действия: спокойное, поступательное, эволюционное развитие общества и общественных отношений.



Психического характера

Связаны со специфическим аспектом жизнедеятельности человека (микроклимат в семье, школе, колледже, в ВУЗе, на работе и т.д.)

Укрепляют здоровье 

Общительность, доброта, взаимопомощь и поддержка членов семьи и одноклассников (одногоруппников) создают положительный микроклимат, хорошее настроение, потребность в работе и удовлетворенность ее результатами.



Внутренняя среда организма

Включает в себя:

- Кровь;
- Лимфу;
- Межтканевую жидкость;
- Нервную систему;
- Систему желез внутренней секреции.



Если отрицательное воздействие внешней среды достаточно сильно или продолжительно, оно нарушает нормальное состояние внутренней среды организма и ведет к развитию болезни.



Заполнить таблицу: «Факторы, влияющие на здоровье человека»

Сфера влияния факторов	Факторы	
	<i>Укрепляющие здоровье</i>	<i>Ухудшающие здоровье</i>
Генетические (наследственные)		
Состояние окружающей среды		
Медицинское обеспечение		
Условия и образ жизни		

Самостоятельная работа

1. Закончите предложения.

а) Здоровье человека – это.....

.....

.....

.....

.....

б) Духовное здоровье зависит от.....

.....

.....

.....

.....

в) Физическое здоровье зависит от.....

.....

.....

.....

.....

2. Дополните схему об основных элементах здорового образа жизни.



3. Дополните недостающие разделы, которые обычно входят в состав оздоровительных систем:

- совершенствование духовности

-

-

- питание

-

- управление эмоциями

-

-

4. Дополните таблицу о факторах риска внешней среды для организма человека.

Наименование факторов риска	В чем заключается их отрицательное воздействие
Физические

	Внедрение в организм человека безусловно вредных микроорганизмов почти всегда вызывает инфекционное заболевание
Социальные
	Агрессивность, конфликтность, неумение и нежелание общаться, настрой на ссоры и скандалы вызывают психологическую напряженность и стрессы