



Основные понятия о здоровом образе жизни



Учебные вопросы

1. Основные понятия о здоровье человека.
2. Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья.
3. Современные методы оздоровления.
4. Факторы риска во внешней среде и внутренней среде организма человека. Их влияние на здоровье.

«Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»

Наше здоровье - Наше завтра



1975 год.
Москва.
Всемирный
конгресс
врачей под
эгидой ВОЗ.

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



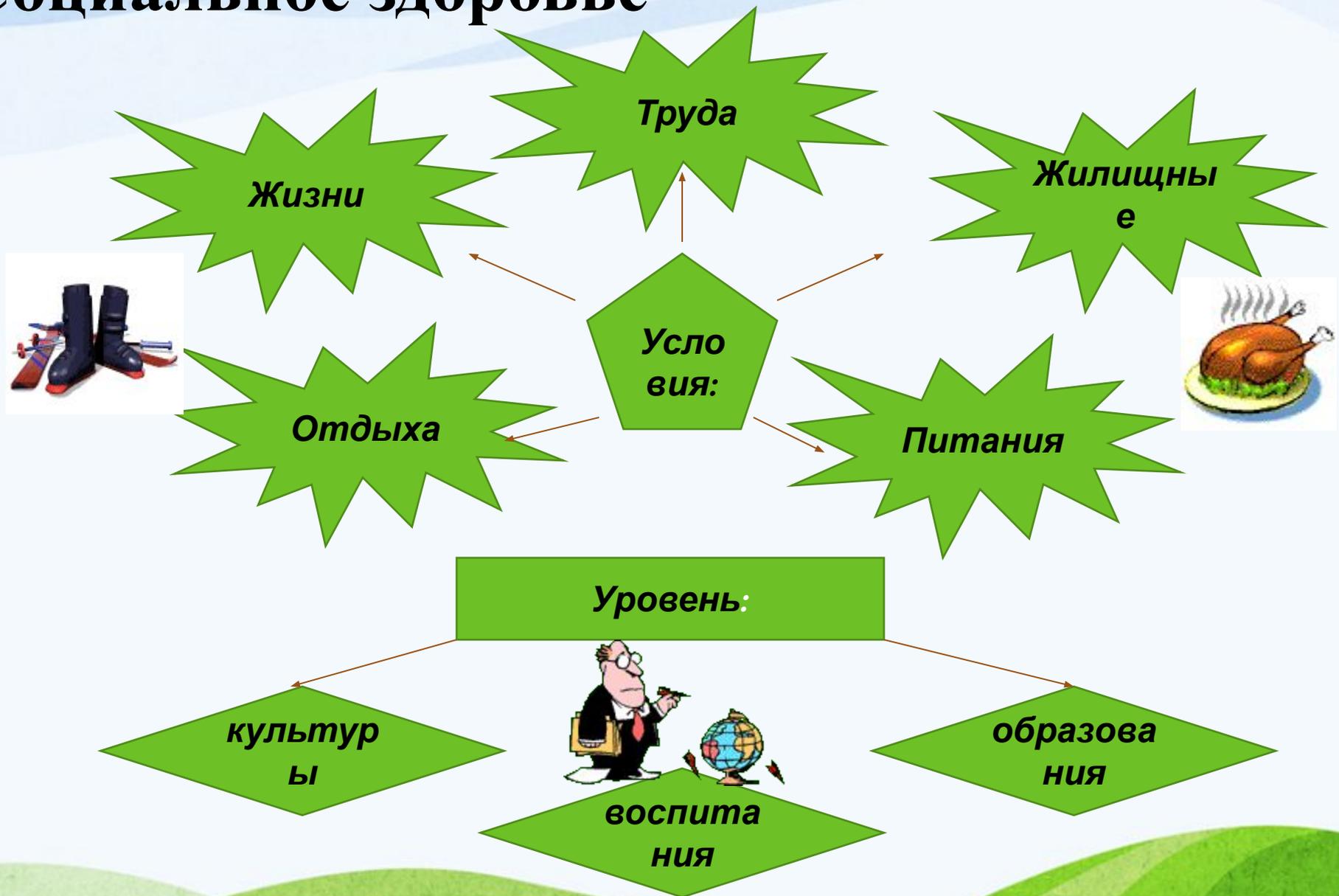
ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



Социальное здоровье



Факторы, влияющие на здоровье



Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



Современные методы оздоровления

- Совершенствование духовности
- Физическое совершенствование
- Дыхательные техники и их применение
- Питание
- Управление эмоциями
- 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 и школе)

Укрепляют здоровье:

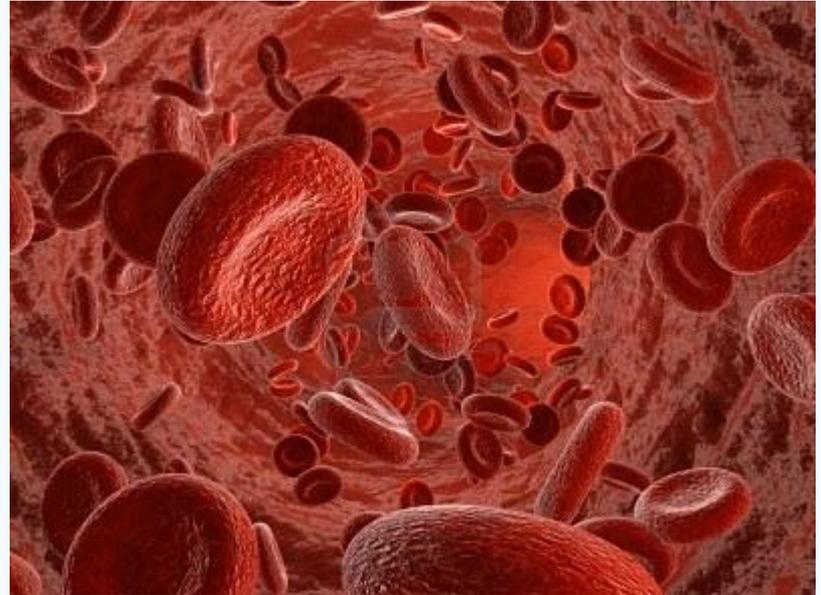
- **Общительность, доброта, взаимопомощь и поддержка членов семьи и одноклассников создают положительный микроклимат, хорошее настроение, потребность в работе и удовлетворенность ее результатами.**



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.





Укрепляет здоровье

Продлевает жизнь



Ягоды



Чеснок



Авокадо



Вода



Спаржа



Брокколи



Батат



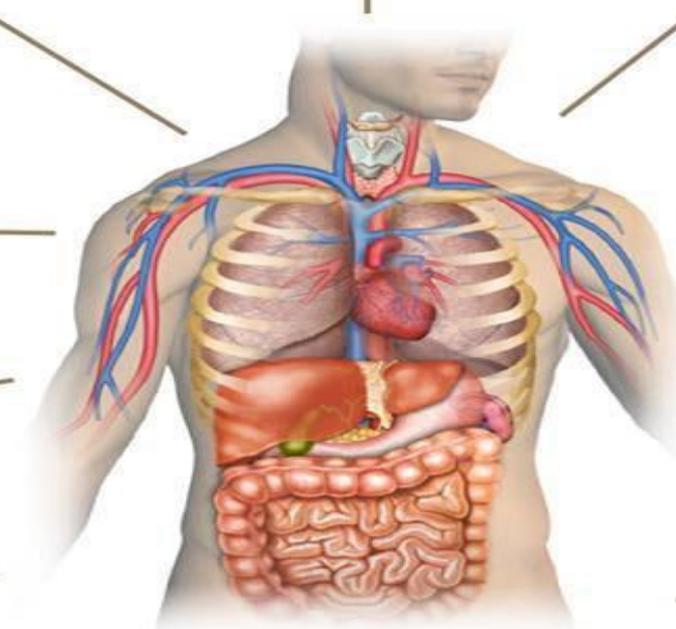
Кейл (кале)



Тимьян



Бasilik



Проверь себя

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