

**Цілісність здоров'я. Чинники  
впливу на здоров'я.  
Формування здорового способу  
життя. Переваги здорового способу  
ЖИТТЯ**



У часи султана Сулеймана Величного в Александрії жив один мудрець. Одного разу йшов він базаром т побачив лавку торговця табаком. Підійшовши, мудрець сказав: “Табак має три корисні властивості “. Торговець зрадів, що хтось хвалить його товар та запитав: “Які?”.

- Курця ніколи не вкусить собака, до нього не залізе злодій та він ніколи не буде знати старості. У курця рано починають боліти ноги, він починає ходити з паличкою. Який ж собака нападе на озброєну людину? Курець починає постійно кашляти і через це не може спати вночі. Який ж злодій забереться у будинок, де не сплять? Курець рано вмирає і не знає старості.

| Сфера впливу факторів                          | Фактори  |  |
|--|--|--|
|  | Ті, що зміцнюють здоров'я  | Ті, що погіршують  |
| <b>Генетичні (15–20 %)</b>                     | Здорова спадковість. Відсутність передумов виникнення захворювань  | Спадкові захворювання і порушення. Спадкова схильність до захворювань  |
| <b>Стан навколишнього середовища (20–25 %)</b> | Хороші побутові та виробничі умови, сприятливі кліматичні і природні умови, екологічно сприятливе середовище проживання  | Шкідливі умови побуту та виробництва, несприятливі кліматичні і природні умови, порушення екологічної обстановки   |
| <b>Медичне забезпечення (10–15 %)</b>          | Медичний скринінг, високий рівень профілактичних заходів, своєчасна і повноцінна медична допомога.   | Відсутність постійного медичного контролю за динамікою здоров'я, низький рівень первинної профілактики, неякісне медичне обслуговування  |
| <b>Умови та спосіб життя (50–55 %)</b>         | Раціональна організація життєдіяльності, осілий спосіб життя, адекватна рухова активність, соціальний і психологічний комфорт, повноцінне і раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, валеологічна освіта тощо | Відсутність раціонального режиму життєдіяльності, гіпо- або гіпердинамії, соціальний і психологічний дискомфорт, неправильне харчування, шкідливі звички, недостатній рівень валеологічних знань |

# 1. Правильне харчування

Мабуть, кожному відомі мудрі слова: «**Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти**». Справді, не можна бачити мету і зміст життя в їжі. Однак, важливо правильно харчуватися.

Дехто вважає, що не має значення, де і що з'їсти, аби не бути голодним. Минає час, і така людина починає нездужати. Треба з молодих років дотримувати правильного режиму харчування. Але що це означає?

Правильний режим харчування передбачає відповідну кількість і якість продуктів, які має спожити людина, достатній вміст у них необхідних поживних речовин, раціональний розподіл їжі протягом дня, відповідну черговість страв і сприятливі умови для їх споживання.



## 2. Рухова активність

Японські вчені довели, що для підтримки здоров'я людина повинна робити щодоби до 10 000 кроків, тобто проходити за день 7–8 км. За короткий час за допомогою декількох правильно підібраних вправ можна зняти загальне стомлення та поліпшити самопочуття.

Отже, рухова активність — невід'ємна складова здорового способу життя.

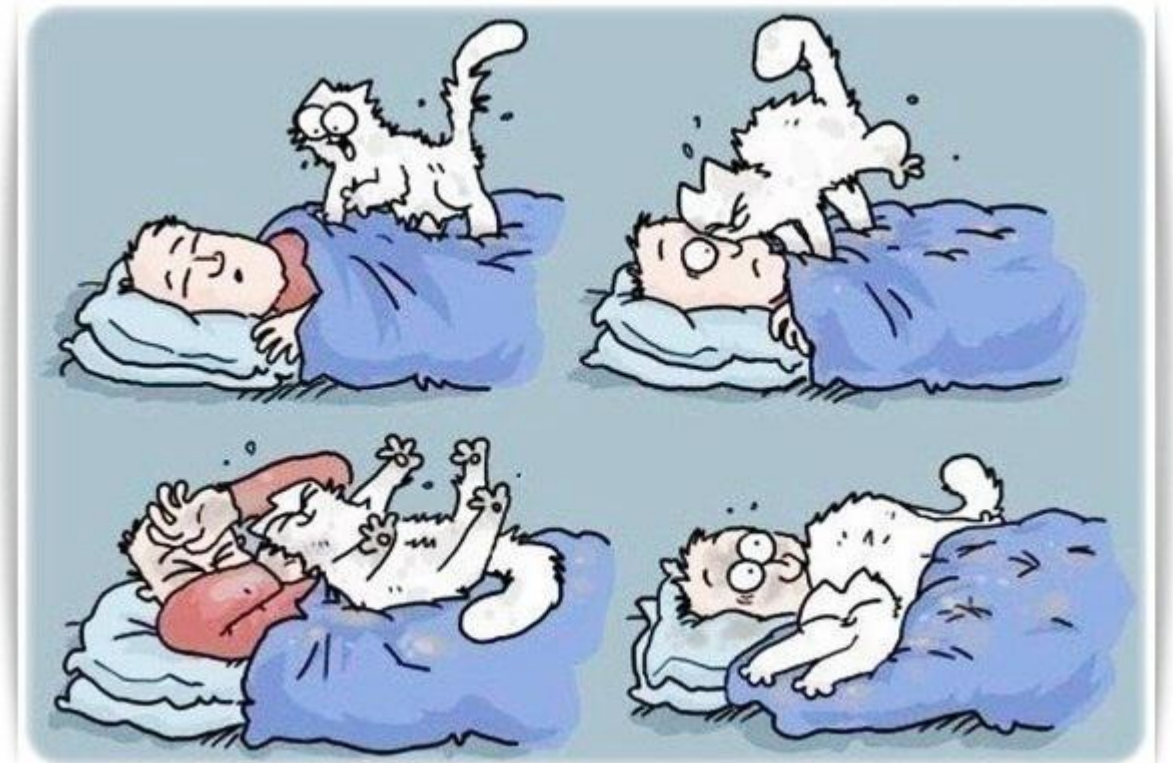


### 3. Сон

Найкращий відпочинок — міцний сон уночі. Людина спить третину свого життя. Сон і здоров'я взаємопов'язані: сон допомагає людині відновити сили.

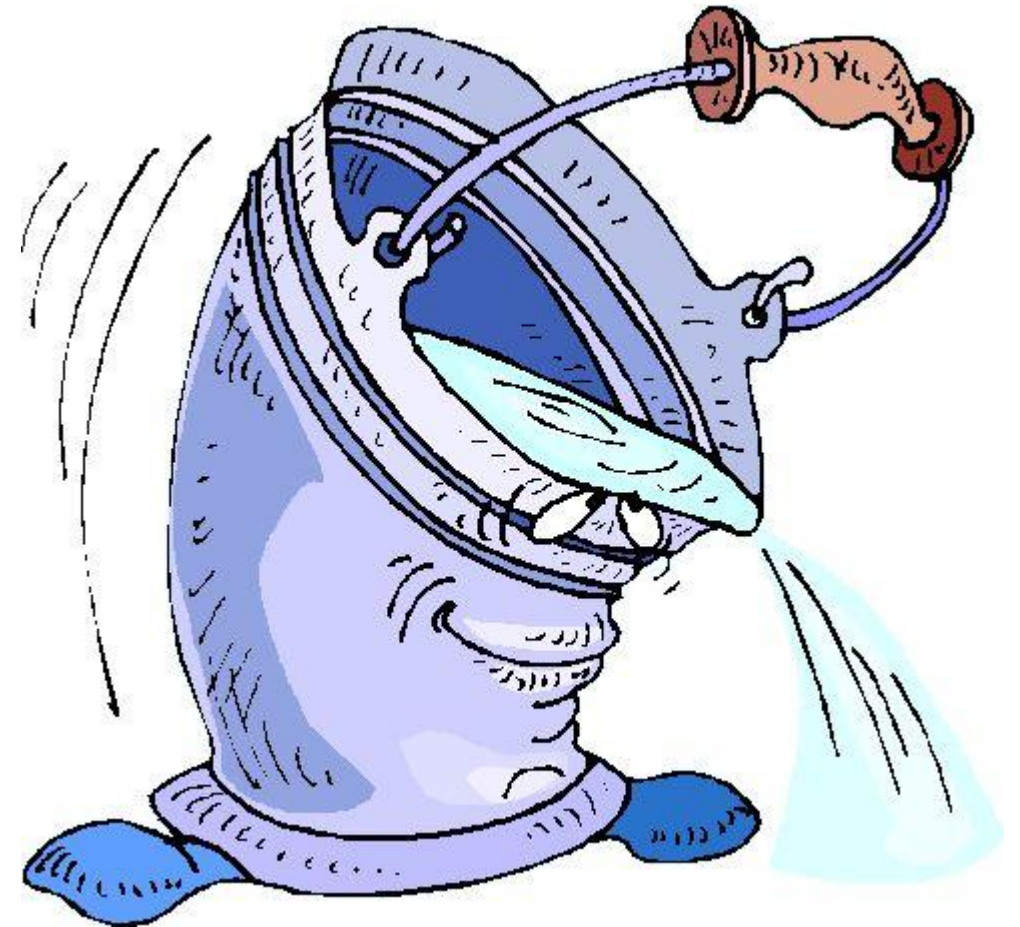
Під час сну накопичується енергія. Спати потрібно стільки, скільки вимагає твій організм, згідно з життєвим ритмом. Для здорового сну слід лягати спати в один і той самий час, бажано до 22 години.

Лікарі радять спати 8-9 годин. Найзручніша поза під час сну: лежачи на спині або на правому боці.



## 4. Загартовування

Починати загартування (будь-яке) потрібно тільки після відвідування і перевірки лікаря, оскільки загартовування — це тренування, а не лікування, і людям із захворюванням та зі слабким імунітетом подібні процедури можуть бути протипоказані.



## 5. Чергування праці й відпочинку.

Як правильно організувати свій відпочинок? Слід розуміти, що: відпочинок — це не ледарювання, а правильна зміна виду діяльності; відпочинок слід планувати; є шкідливі способи відпочинку, що призводять до розумового або фізичного виснаження (азартні ігри, екстремальні види спорту, комп'ютерні ігри тощо).

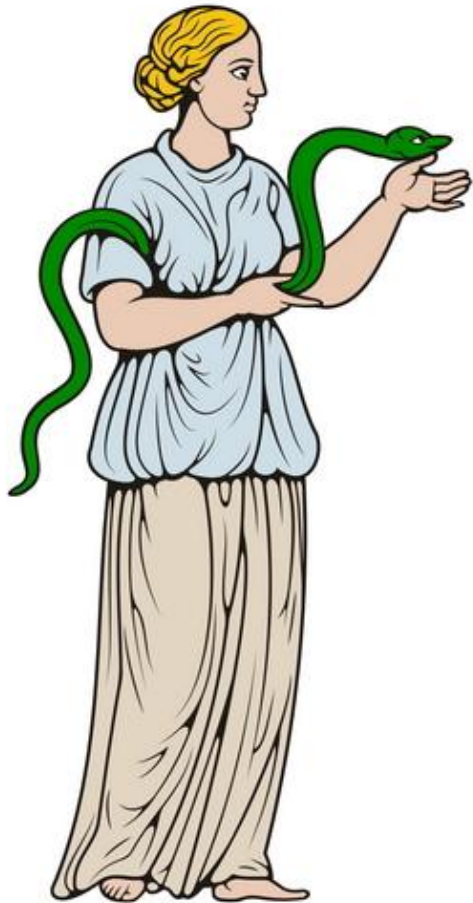




## 6. Гігієна

Іменем грецької богині здоров'я, чистоти і санітарії, Гігієї, названо наукову галузь, яка займається дослідженням факторів навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини - гігієну.

Дотримання її правил - одна зі складових здорового способу життя



## 7. Емоції

Не менш важливими для здоров'я людини є позитивні емоції: радість, захоплення, ентузіазм, задоволення тощо.



**Щоб зберегти здоров'я змолоду,  
треба виробити в себе звичку до  
здорового способу життя та безпечної  
поведінки.**

**Домашнє завдання: опрацювати матеріал  
підручника щодо вивченої теми.**

**Практична робота: Створення соціальної реклами  
про здоровий спосіб життя  
(виконати ескізи на форматі А4 олівцем)**

