

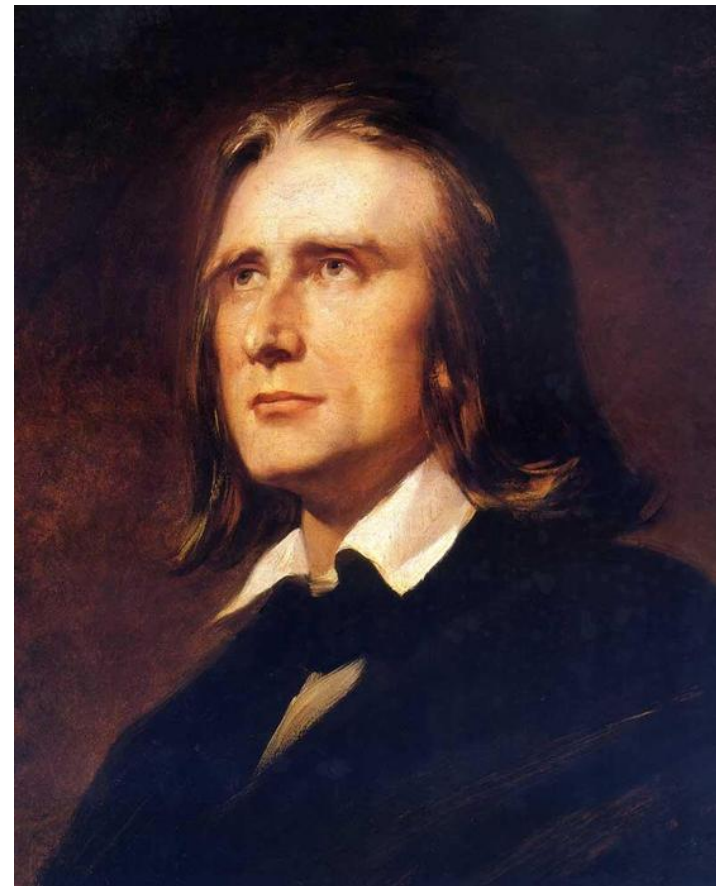
**Цілісність здоров'я. Чинники
впливу на здоров'я.
Формування здорового способу
життя. Переваги здорового способу
ЖИТТЯ**



Епіграф уроку:

- Усі здорові люди люблять життя.

(Г. Гейне (1797–1856), німецький поет,
публіцист, критик)



Усі ми добре знаємо, що **здоров'я - найбільша людська цінність**, яку, на жаль, багато хто починає цінувати і берегти, вже втративши частину цього скарбу, відпущеного нам природою. Отже, попри всі труднощі буття, кожен із нас має свідомо ставитися до власного здоров'я, берегти найдорожчий скарб у житті.

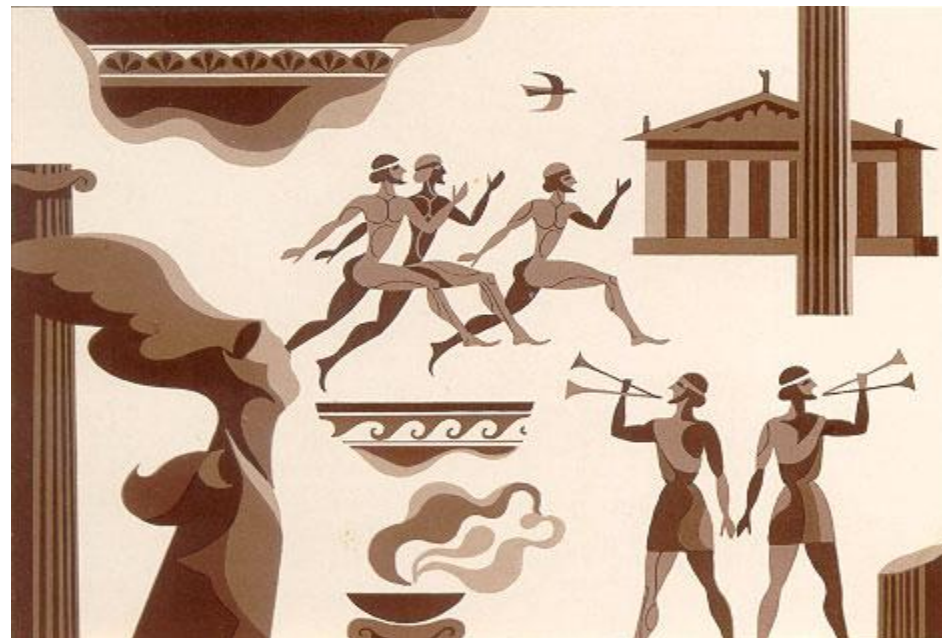
А бути здоровим - значить бути веселим, життєрадісним, із надією зустрічати новий день, почуватися по-справжньому щасливим.

Наукові дані свідчать про те, що людина має можливість жити 100 років і більше. Відомо, що чимало мешканців на Кавказі навіть у 100 років зберігають високу працездатність і гарне самопочуття.



Своє розуміння здорового способу життя існувало в культурах усіх великих цивілізацій.

Багатьом добре відомо, що в давніх західних культурах (Давній Греції та Давньому Римі) існував культ тіла, правильного гармонійного розвитку людини. Там виникли **Олімпійські ігри і всі погляди на фізичне вдосконалення**, відомі як фізична культура. Але мало кому відомо, що первинне значення в отриманні здоров'я давні греки приділяли зовсім не фізичній культурі, а **душевному стану**.



Сфера впливу факторів	Фактори	
	Ті, що зміцнюють здоров'я	Ті, що погіршують
Генетичні (15–20 %)	Здорова спадковість. Відсутність передумов виникнення захворювань	Спадкові захворювання і порушення. Спадкова схильність до захворювань
Стан навколишнього середовища (20–25 %)	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
Медичне забезпечення (10–15 %)	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
Умови та спосіб життя (50–55 %)	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.

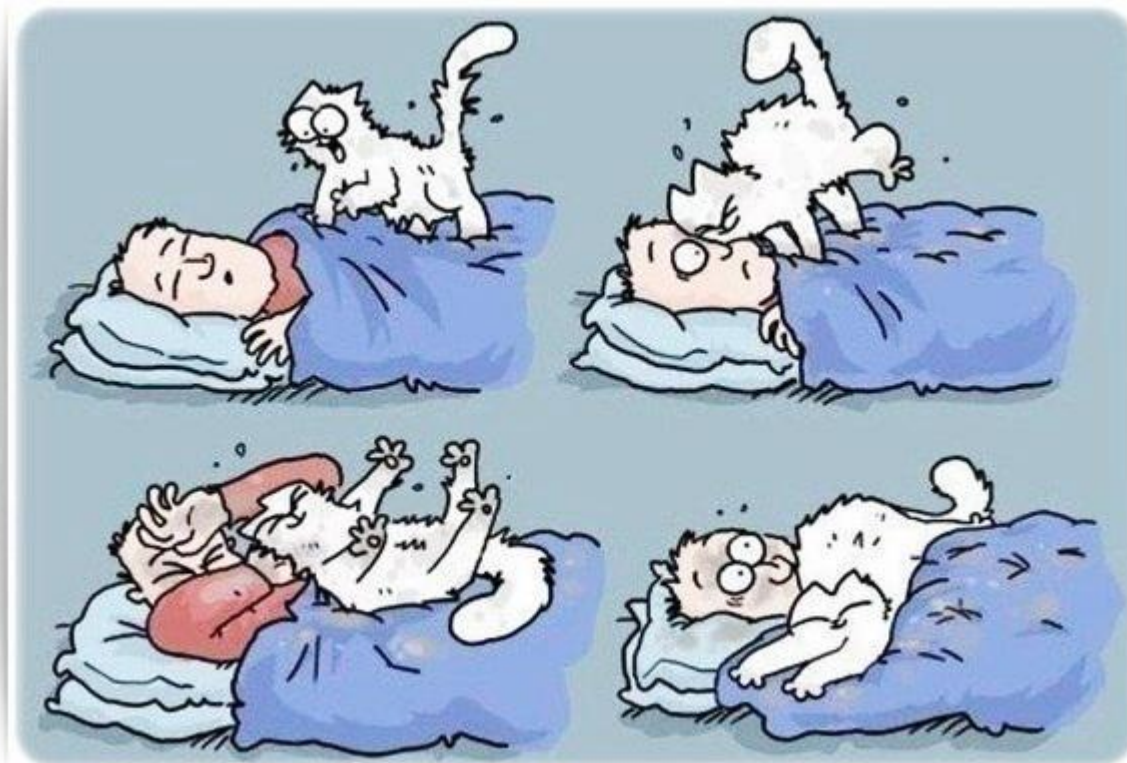


3. Сон

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.

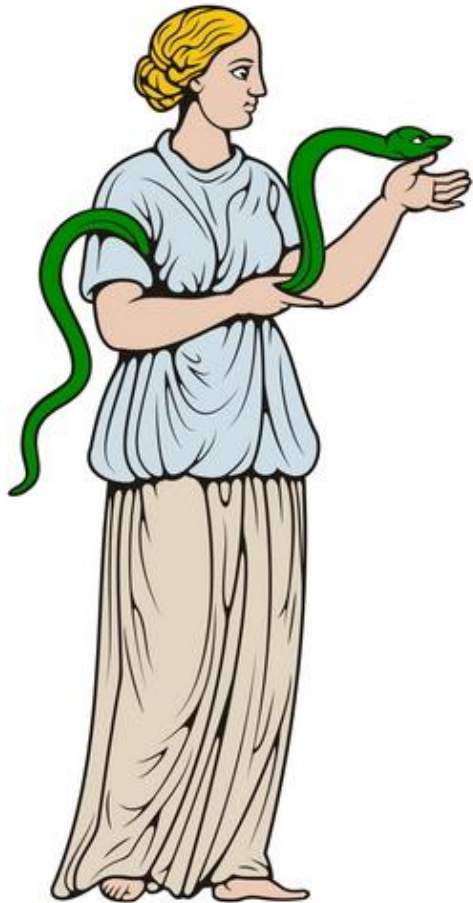
Як правильно організувати свій відпочинок? Слід розуміти, що: відпочинок — це не ледарювання, а правильна зміна виду діяльності; відпочинок слід планувати; є шкідливі способи відпочинку, що призводять до розумового або фізичного виснаження (азартні ігри, екстремальні види спорту, комп'ютерні ігри тощо).



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 змолodu,
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)**

