

**Модель
человека со
сформированно
й
культурой ЗОЖ**

Над темой работали :

**Жоламанова И.И., Хрипкова Л.Н., Гущина Е.
А.,**

**Пышко И.В., Долгих Т.А., Никитина Н.Н.,
Вагизова Л.К., Ротова Н.А., Осипова Г.Г**

2008-2009 ГГ



Здравствуйте!

**Мы так привыкли к этому
приветствию, что не
задумываемся над его значением.
Каждый день мы желаем другим
здоровья. Так почему мы,
зачастую, не следим за своим
здоровьем?**


Что такое «Здоровье»?

Здоровье – неотъемлемая часть культуры человека.

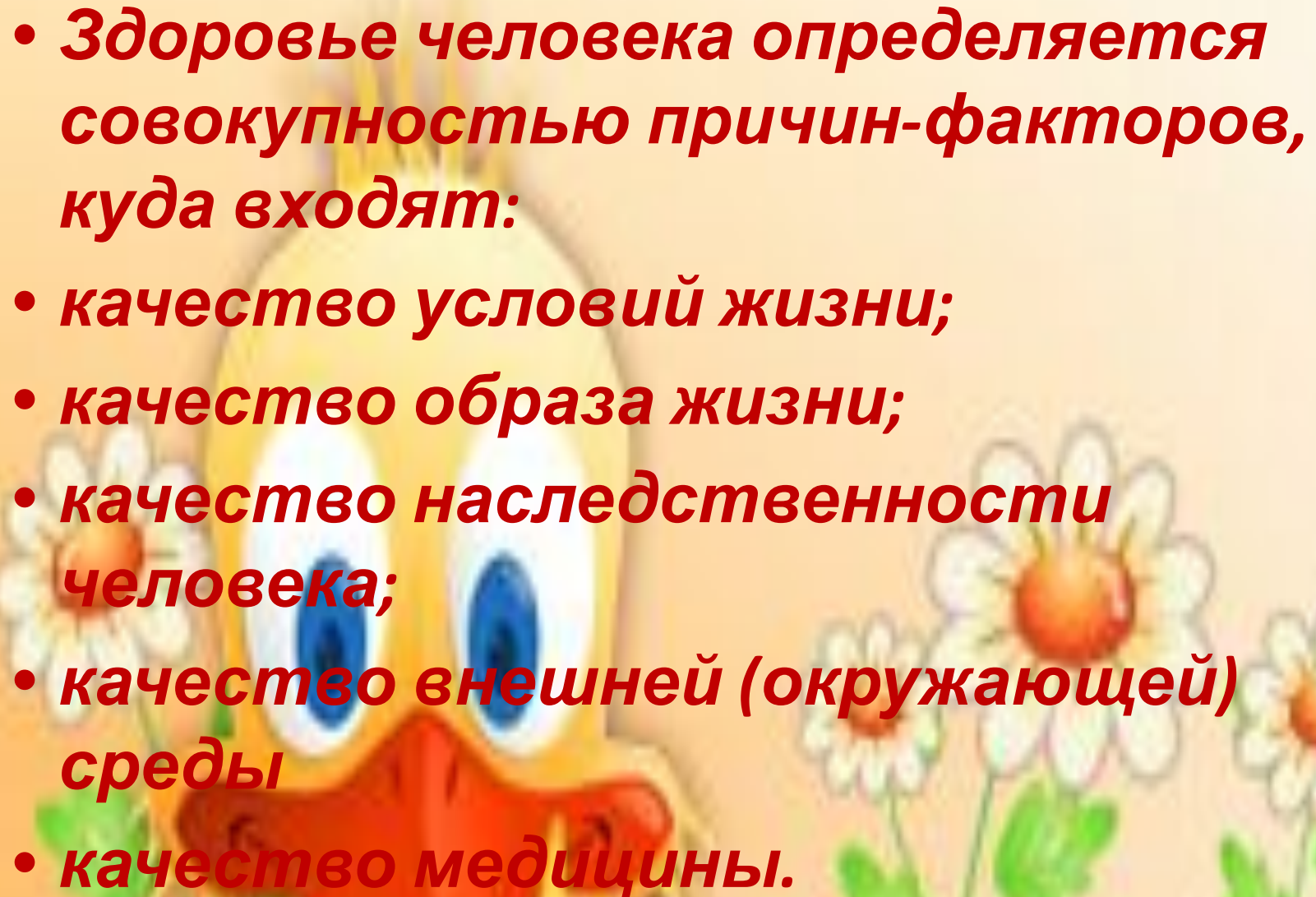
Великий Гиппократ считал состояние здоровья человека показателем его гармоничного развития.

Еще создатель Афинской демократии знаменитый оратор и полководец Перикл определял здоровье как состояние морального, психического и физического благополучия, которое дает человеку возможность стойко, и не теряя самообладания переносить любые жизненные невзгоды.

- **Сравните мысли Перикла с определением Всемирной организации здравоохранения: "Здоровье — «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [Устав ВОЗ, 1946]. За разделяющие эти формулировки 2500 лет человечество существенно не изменило своего взгляда на эту проблему.**

- 
- **Культура подразумевает не только наличие определённой системы знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению.**

- **Выделяют 3 уровня ценности здоровья:**
Биологический – совершенная саморегуляция организма, слаженная работа всех его физиологических процессов, что позволяет человеку успешно адаптироваться к природным и другим условиям жизнедеятельности;
- **Социальный (нравственный)**- мера проявления человеком социальной активности в учёбе, работе, любой деятельности, его деятельного отношения к миру;
- **Личностный (психический)** – рассматривающий здоровье, как отрицание болезни, ее предотвращение, профилактику (предупреждение).

- 
- **Здоровье человека определяется совокупностью причин-факторов, куда входят:**
 - **качество условий жизни;**
 - **качество образа жизни;**
 - **качество наследственности человека;**
 - **качество внешней (окружающей) среды**
 - **качество медицины.**

- **Согласно данным ВОЗ вклад первых двух факторов (условие, образ жизни, включая питание) составляет более 50%. По 20% отводится на генетику и природные условия, в которых существует человек. Вклад непосредственно здравоохранения оценивается в 10 %. Впрочем, как и любое процентное распределение, это также не является постоянным и зависит от множества факторов.**

- **Важно рассматривать здоровье не как застывшее состояние, а как непрерывный процесс, процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни. При этом переход от здоровья к болезни характеризуется постепенным снижением способности организма приспосабливаться к изменениям социальной и производственной среды, окружающих условий, что в итоге ведет к снижению общественных, социальных и трудовых функций.**

Базовыми элементами ЗОЖ считают:
окружающую среду (безопасная и благоприятная для обитания);

питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, а также информированность о качестве употребляемых продуктов;

физически активную жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей;

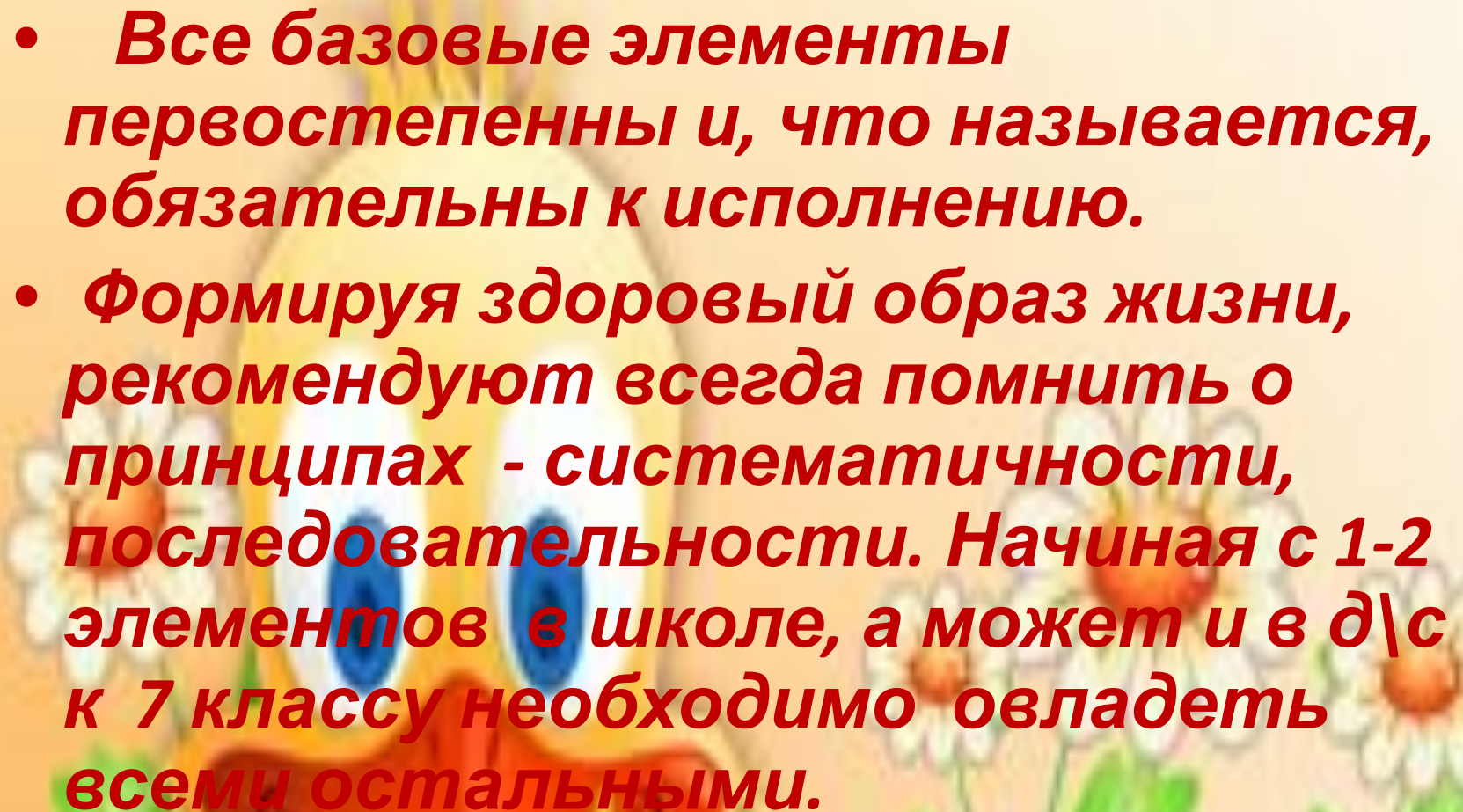
гигиену организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

закаливание;

отказ от вредных привычек: курения, употребления психоактивных веществ, употребления алкоголя.

Определение «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Придерживаясь здорового образа жизни Вы сможете предотвратить возникновение многих заболеваний, в первую очередь СС и онкологических. Здоровый образ жизни — это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.


- 
- **Все базовые элементы первостепенны и, что называется, обязательны к исполнению.**
 - **Формируя здоровый образ жизни, рекомендуют всегда помнить о принципах - систематичности, последовательности. Начиная с 1-2 элементов в школе, а может и в д\с к 7 классу необходимо овладеть всеми остальными.**

- **Качество жизни**

Качество жизни зависит от состояния здоровья, свободы от стрессов и чрезмерной озабоченности, организованности досуга, уровня образования, доступа к культурному наследию. А также наличия любимой работы (работа по призванию, по способностям), соблюдения правильного ритма жизни (режим труда, отдыха, сна), соблюдения принципов рационального питания.

**Здоровый образ жизни –
это совокупность
профилактических мер,
направленных на
предотвращение
заболеваний, укрепление всех
систем организма и
улучшение общего
самочувствия человека.**

Тесно связан с комплексным подходом к определению здоровья, на практике о нем по-прежнему судят по наличию или отсутствию болезней. В действительности между здоровьем и болезнью имеется множество переходных состояний, называемых предболезнью, когда заболевания как такового еще нет, но уже снижены компенсаторные возможности организма и появляются объективно не выраженные функциональные и биохимические изменения. По данным экспертов ВОЗ в таком состоянии находится около 80 % жителей Земного шара.

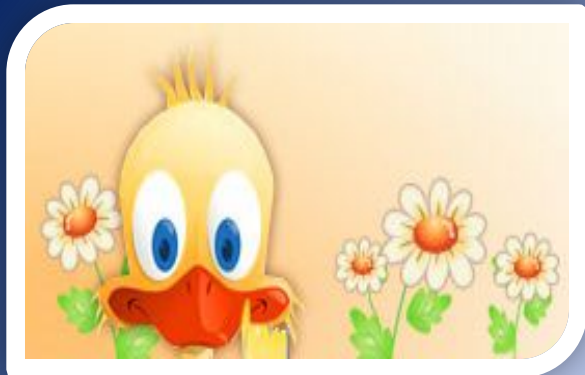
A cartoon duck with a yellow body, large blue eyes, and a red beak. It is holding a white daisy flower with a yellow center. The background is a soft, light-colored gradient.

**Все болезни
развиваются из причин
при наличии условий,
Без условий от причин
не бывает
последствий,
поэтому, делай так,
чтобы не было
условий для болезни.
Здоровье – основа
счастливой и
полноценной жизни**

**Древняя мудрость
полноценной жизни
счастливой и
здоровья – основа
условий для болезни.
Чтобы не было**

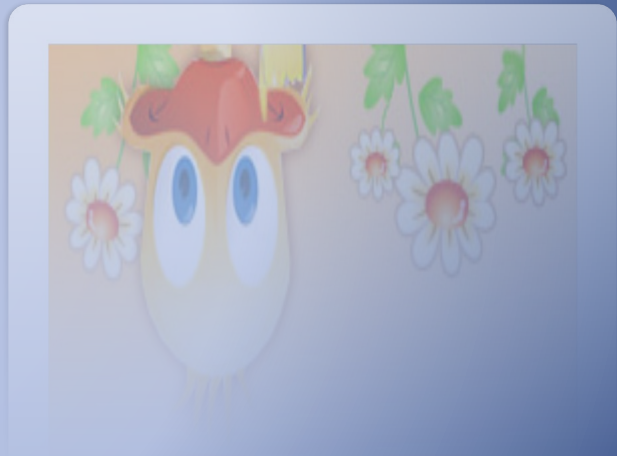
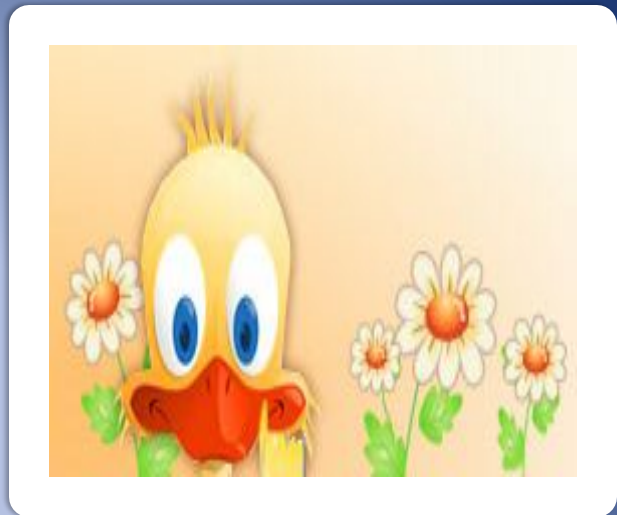
- По данным ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) Проблема детского здоровья и оздоровления детей в России в настоящее время переросла из чисто медицинской в острую социальную проблему и ее решение становится одним из направлений государственной социальной политики. Сегодня лишь 4-6% выпускников общеобразовательных школ могут считаться абсолютно здоровыми. По данным различных исследований, процент младших школьников, полностью здоровых, составляет не более 11-12%. Низкий исходный уровень здоровья первоклассников самым неблагоприятным образом сказывается на процессе адаптации к школьным нагрузкам.

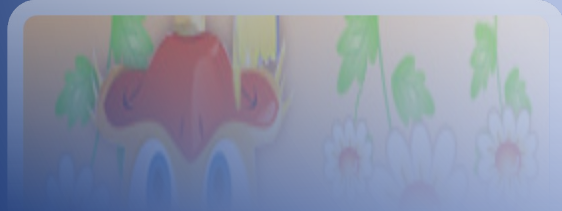




- **Когда и где успели потерять своё здоровье первоклассники?**
- **По данным Российской академии медицинских наук (РАМН), за последние годы не было выявлено ни одного абсолютно здорового ученика в школах. Еще в детском саду примерно половина детей болеют, в школе здоровье ухудшается, заболеваемость российских детей выросла более чем на 20%.**

- По данным Минздрава, чаще всего наши дети страдают болезнями органов дыхания – аллергией, астмой, бронхитом. На них приходится более 60%. Врачи объясняют это высокой загазованностью атмосферы, большим количеством автомобилей и популярностью бытовой химии.
- Второе место делит целый ряд недугов: инфекционные заболевания, травмы, болезни опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы. Каждый десятый ребенок обращается к врачам с жалобами на какую-либо из этих болезней





- Затем идут заболевания органов пищеварения (9%).
- Две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания.
- Согласно исследованиям НИИ питания Российской академии медицинских наук, в рационе российских школьников недостаточно витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, что приводит к задержке роста, анемии, остеопорозу, болезням пищеварения.
- Неудобные парты и столы, как следствие – сколиозы, доска находится на неправильном расстоянии от учеников, ближе или дальше, чем положено, в результате каждый пятый оканчивает школу с нарушением зрения.



- Но особенно сильно здоровье детей подкашивают умственные нагрузки. Большинство учебных программ связаны с широкой компьютеризацией обучения, увеличением суммарной учебной нагрузки, снижением физической активности школьников. Учебный день в младших классах достигает 8 - 10 часов – вместе с д\з, в старших – 12–15 часов. Такие учебные нагрузки на школьников в несколько раз превышают их возможности.
- Детям очень нелегко выдержать по шесть, а то и по восемь уроков в день, элементарно высидеть все это время на месте, а еще усвоить информацию.

- Что же говорят цифры о наших гимназистах:
- среди 9 кл.- пришло в 1 класс 10% здоровых (1 гр.) детей – сейчас 4%, в 11 классе: пришло здоровых в 1 класс 30 % - сейчас выпускается 10%. Какие же заболевания получили учащиеся за эти годы из числа считавшихся здоровыми -
- Данные по нашей гимназии



Гимназия № 4

клас сы		1 груп па	%	2 груп па	%	3 груп па	%	Наруш ение осанки	%	Нару шение зрени я	%
4 кла СС- 70	в 1 класс е	10	14,2	46	65,7	14	20	22	31,4	9	12,8
	сейча с	5	7,1	48	68,5	17	24,2	21	30	16	22,8
76 чел ове к											
9 кла СС- 76	в 1 класс е	8	10,5	61	80,2	7	9,2	17	22,3	3	3,9
	сейча с	3	3,9	48	63,1	25	32,8	16	21	22	28,9
11 кла	в 1 класс е	23	31,5	44	60,2	6	8,2	12	16,4	2	2,7



Несмотря на комплексный подход к определению здоровья, на практике о нем по-прежнему судят по наличию или отсутствию болезней. В действительности между здоровьем и болезнью имеется множество переходных состояний, называемых предболезнью, когда заболевания как такового еще нет, но уже снижены компенсаторные возможности организма и появляются объективно не выраженные функциональные и биохимические изменения. По данным экспертов ВОЗ в таком состоянии находится около 80 % жителей Земли.

Мир ребёнка окружают взрослые, поэтому мы! должны задуматься, чем можно помочь ему уже сегодня. Как привить культуру к ЗОЖ, чтобы, как говорил Станиславский К.С. «Трудное сделать привычным, а привычное – лёгким и приятным»

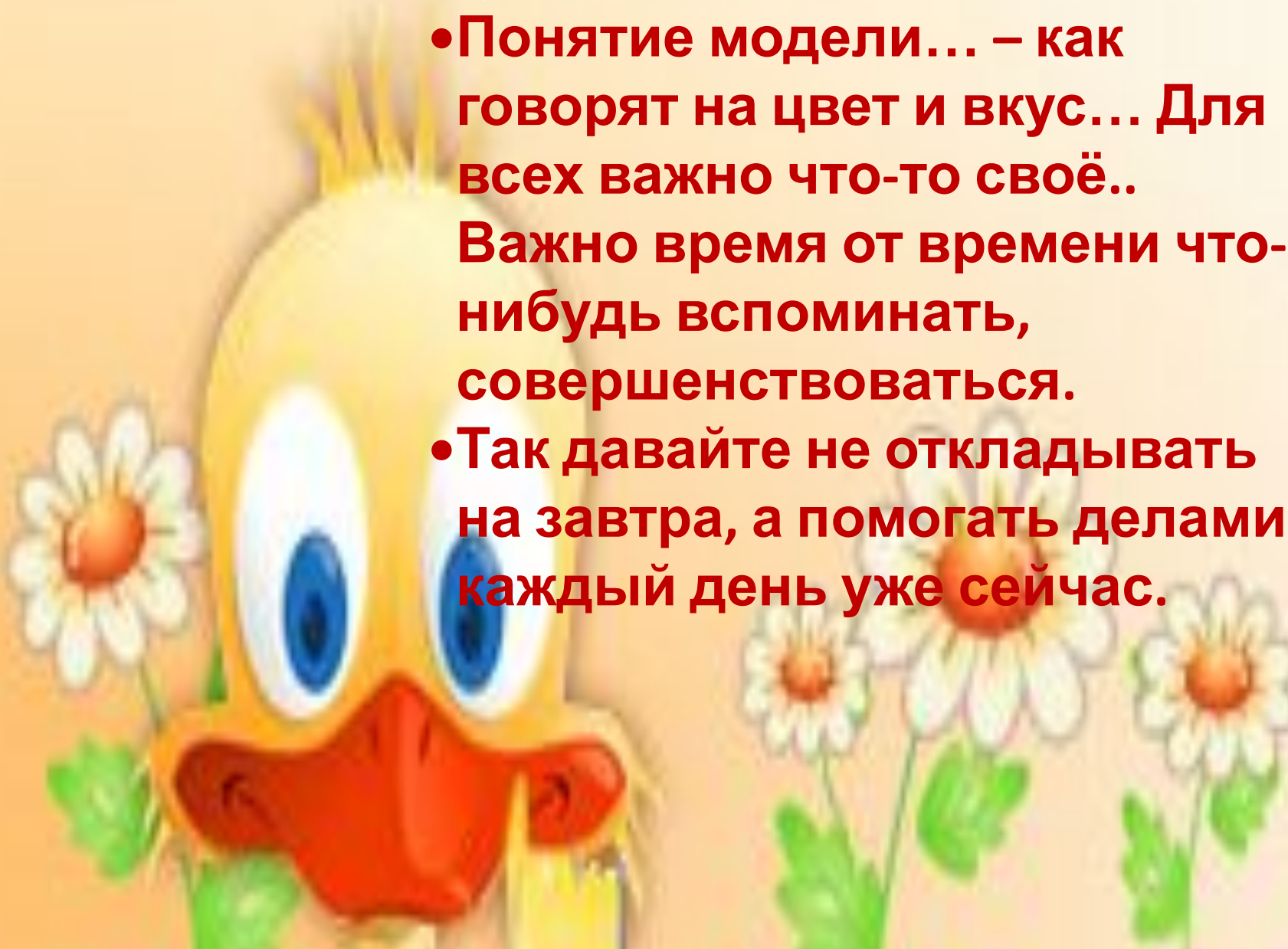


**Рекомендации – советы-
просьбы:
всем кто окружает детей
в школе**



Понятие модели... – как говорят на цвет и вкус... Для всех важно что-нибудь вспоминать, совершенствоваться.. Важно время от времени что-нибудь вспоминать, совершенствоваться.

- **Понятие модели... – как говорят на цвет и вкус... Для всех важно что-то своё.. Важно время от времени что-нибудь вспоминать, совершенствоваться.**
- **Так давайте не откладывать на завтра, а помогать делами каждый день уже сейчас.**



Наше счастье на 9\10 зависит от здоровья.

С ним всё становится источником наслаждения

и, напротив, без него любое внешнее благо

не принесёт удовольствия,

свойства души, сердца,

и даже остальные субъективные центры темперамента угнетаются

болезнью и приводят в упадок.

**Поэтому своё здоровье и здоровье детей
в наших руках.**

**Наша группа желает всем доброго
здоровья:**

**Продолжайте заниматься спортом,
закаляйтесь, чаще ходите в баню, не
подавайтесь вредным привычкам,
чередуйте труд и отдых, старайтесь
более хладнокровно выходить из
стрессовых ситуаций – продолжайте его
совершенствование по сохранению и
укреплению,**

**Наша группа делает всем небольшой
подарок:**