

Здоровый образ жизни и его составляющие



- **Здоровый образ жизни** – это образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья



Что, по-вашему, включает в себя
здоровый образ жизни?

Составляющие здорового образа жизни

1. Умеренное и сбалансированное питание.
2. Режим дня.
3. Достаточная двигательная активность.
4. Закаливание.
5. Личная гигиена.
6. Грамотное экологическое поведение.
7. Психогигиена и умение управлять своими эмоциями.
8. Сексуальное воспитание.
9. Отказ от вредных привычек.
10. Безопасное поведение в быту, на улице, в школе.

Здоровое питание

- - это ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе доли фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола



Здоровое питание

Умеренность

Сбалансированность

Четырехразовый прием
пищи

Разнообразие

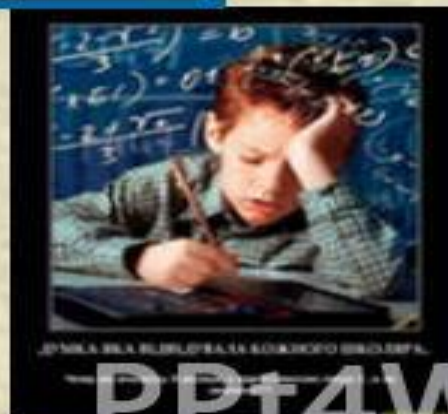
Биологическая
полноценность

Основные
принципы
рационального
питания:

Режим дня –одно из направлений сохранения

Режим дня

- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	700 - 730
- Завтрак	730 - 745
- Дорога в школу	750 - 820
- Пребывание в школе	830 - 1300
- Дорога из школы	1305 - 1335
- Обед	1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе (прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия	1600 - 1800
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	2100 - 2130
- Ночной сон	21-30



Высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если соблюдается постоянный распорядок дня.

Чтобы быть здоровым, необходимо помнить:



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби

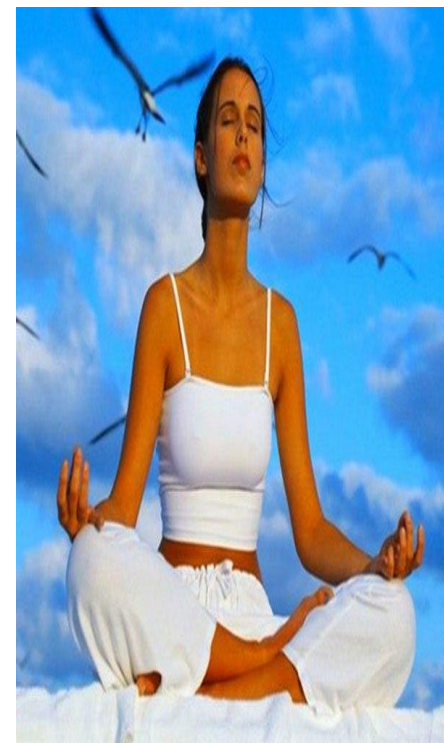


радуйся жизни

Психогигиена



- Психогигиена - это отрасль науки о гигиене, которая отвечает за сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья человека.
- В рамках психогигиены разработаны мероприятия и рекомендации, способствующие сохранению психического здоровья человека, поддержанию душевного равновесия и нормализации межличностного и общественного взаимодействия.
- Соблюдение норм и требований психогигиены труда - залог успешного, результативного и эффективного труда.



Последствия не соблюдения правил и норм психогигиены:

- 1.Неправильная организация учебного и трудового процесса, может вызывать психическую перегрузку.
- 2.Постоянное присутствие травмирующих факторов приведет к тому, что у человека могут развиваться неврозы, а в худшем случае и психозы.



Последствия не соблюдения правил и норм психогигиены:

3. У человека развивается синдром хронической усталости, и более сложная форма «синдром выгорания», который не редко сопровождается тяжелыми психосоматическими заболеваниями.

Если трудовая деятельность не соответствует склонностям и возможностям человека, а также не соблюдаются психогигиенические требования:

- у человека не редко возникает «чувство мозгового дефицита» - постоянное эмоциональное напряжение;
- снижение потенциальных возможностей и работоспособности;
- неуверенность в себе, снижение объема внимания и ухудшение памяти



Экологическое поведение - компонент экологического сознания, характеризующийся не только наличием экологических знаний, но и конкретных действий по решению экологических проблем.

Экологическое сознание и поведение.

«Прежде природа угрожала человеку, а теперь человек угрожает природе»

Ж. - И. Кусто





Половое воспитание

— это система медико-педагогических мер по воспитанию у родителей , детей , подростков и молодежи правильного отношения к вопросам пола.

Своей целью половое воспитание способствует:
гармоничному развитию подрастающего поколения;
повышению сексологических знаний;
полноценному формированию детородной функции у будущей жены (мужа);

созданию чувства ответственности за здоровье и благополучие будущей жены (мужа), детей, то есть укреплению брака и семьи.



Половое просвещение

- От полового воспитания следует отличать половое просвещение, которое заключается в подробном ознакомлении подростков с анатомо-физиологическими сведениями по вопросам пола и половой жизни. К половому просвещению подростков следует приступать. Начиная примерно с 8-го класса.



Здоровый образ жизни

Отказ от вредных привычек

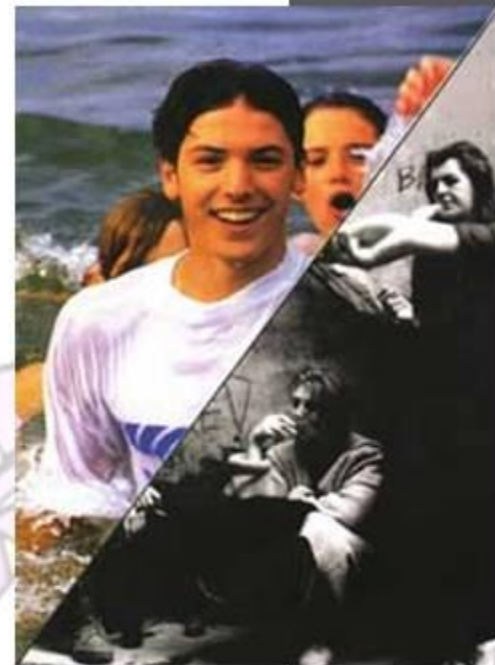
➤ Курение, употребление пива и других алкогольных напитков, а также наркотиков — это вредные и опасные привычки!

➤ Пороки злые победим!

Мы вправе сами выбирать:

В здоровье долго жить счастливо

Или в болезнях умирать.



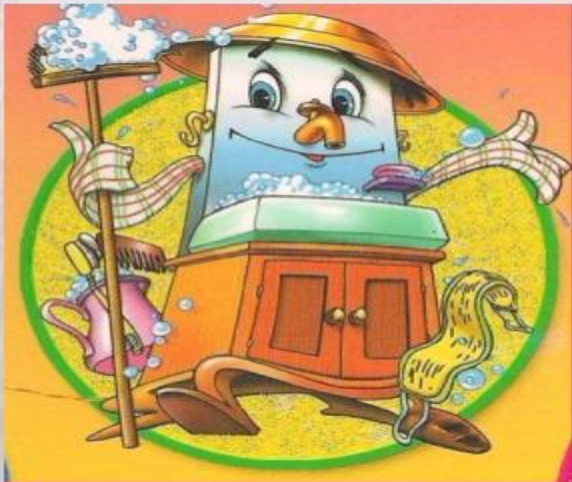
Памятка молодежи

- Здоровье должно стать стилем жизни, традицией, культурой.
- Доступные средства поддержания и укрепления здоровья – физическая культура и спорт и отказ от вредных привычек
- Только здоровый человек готов осуществить самые смелые и прекрасные замыслы.
- Каждый человек сознательно должен сделать выбор – образ жизни, ведущий к ЗДОРОВЬЮ.



Рассмотрим более подробно некоторые из них

**Личная гигиена – это
уход за своим телом,
содержание его в чистоте**



Закаливание



Физическая активность

Двигательная
активность,

физкультура и
спорт



- это обязательные условия
здорового образа жизни,
эффективные средства сохранения
и укрепления здоровья!

2/3 населения страны - не
занимаются спортом

До 30 % населения имеют избыточный
вес

Около 70 млн человек - курят

СТАТИСТИКА

Итог :

Сохранение и укрепление здоровья – важная
забота каждого человека и всего общества

