

**Здоровый образ жизни**  
**и его базовые составляющие.**

Выполнила:  
педагог дополнительного образования  
Стекунова Наталья Андреевна

Алексин  
2023г.



## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

**Здоровье населения России в настоящее время находится в критическом состоянии. В стране ежегодно регистрируется 180-190 миллионов случаев острых и хронических заболеваний, при этом около 100 миллионов из них с впервые установленным диагнозом.**

**Значительно ухудшилось репродуктивное здоровье населения. 15-20% семейных пар бесплодны. Почти 80% будущих матерей в периоды зачатия, вынашивания и рождения имеют отклонения в состоянии здоровья. По оценкам многих ученых в России сейчас здоровых детей, не имеющих каких-либо отклонений, рождается не более десяти или даже пяти процентов.**

**Наибольшую угрозу для здоровья населения нашей страны представляют такие явления, как наркомания, алкоголизм и табакокурение.**

**Данные заболевания вредят не только физическому здоровью, но и снижают уровень интеллектуальных способностей и причиняют вред психике индивида, подрывает его моральные и этические устои, ведёт деградации.**

**Не менее опасным для физического и умственного здоровья человека является наркомания. По данным статистики в России более 16 миллионов человек, употребляющих наркотики.**







**Основная часть людей страдающих от алкоголизма и наркомании приходится на молодёжь (будущих родителей). Данные заболевания у родителей являются одной из основных причин отклонений в развитии у детей и появления всё большего числа слабоумных, физически неполноценных больных детей.**



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)



«Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Всемирная организация здравоохранения).

Как бы ни была эффективна система здравоохранения, она не может пока победить всех болезней.

**Но человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.**



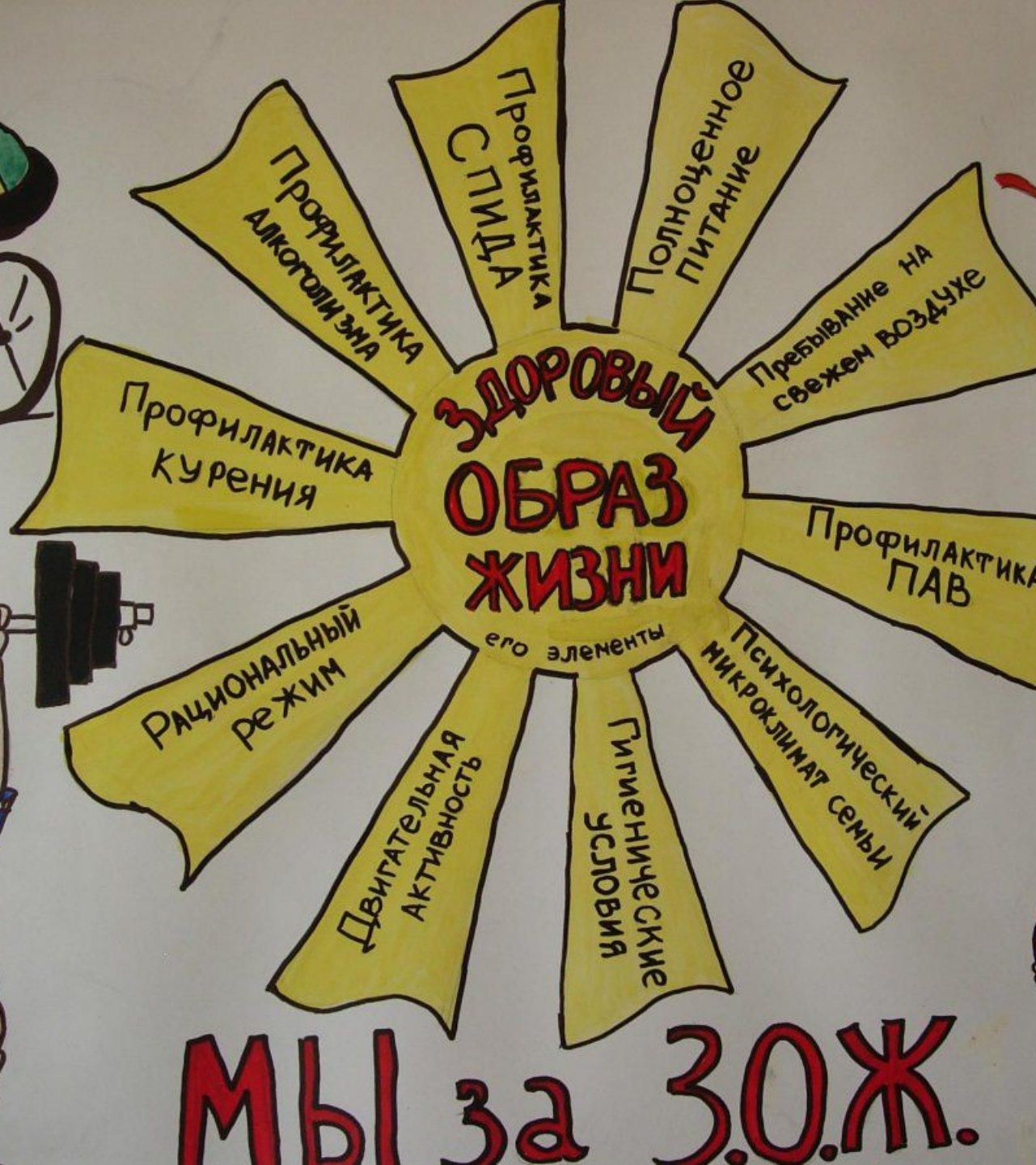
# КАК ЖЕ УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Ответ прост -  
вести здоровый  
образ жизни!



---

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)– это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



# Базовые составляющие здорового образа жизни.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы:

- рациональный режим труда и отдыха,
- рациональное питание,
- оптимальный двигательный режим,
- закаливание,
- личную гигиену,
- искоренение вредных привычек и стресса.

# РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.

Соблюдение режима дня и рациональное чередование физического труда и умственной работы — залог хорошего самочувствия и высокой работоспособности!

Не забывайте про хороший сон!

Сон человека должен длиться не менее 7-8 часов.





# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

**Питание:**

- Должно быть регулярным, не менее 4-5 раз в сутки. Завтрак обязателен! Перерыв между ужином и завтраком не должен превышать 10 часов.
- Должно быть разнообразным.
- Должно быть сбалансированным (содержать необходимые жиры, белки и углеводы).



# ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ.

- ▶ Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням и им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться.
- ▶ Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.
- ▶ Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.



# ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха. Для этого в теплое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытым окном.

Закаливание проводится постепенно и планомерно!





# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

- ▶ Личная гигиена –это гигиена режима личной жизни и быта, труда и отдыха человека, элемент здорового образа жизни.
- ▶ Она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.
- ▶ **Запомнить нужно навсегда – залог здоровья чистота!**

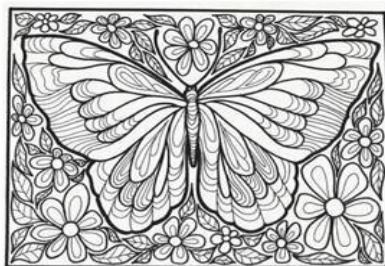






**ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК.**

# ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ.



**Арт реклакс**



**Смех**



**Животные**

**Ищите свой набор способов  
для снятия стресса  
и усталости.**

**Самомассаж**



**Музыка**

**Танцы**



**Дыхательные  
упражнения**

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ▶ **Здоровье** — нормальное психосоматическое состояние человека.
- **Здоровье во многом зависит от образа жизни,**
- ▶ **Под здоровым образом жизни чаще всего подразумевают отсутствие вредных привычек.**

▶ Это неправильное понимание термина, ведь это не достаточное условие.

**Основа здорового образа жизни — это активная работа по формированию своего здоровья включающая в себя: отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения.**

▶ Но этим понятие здорового образа жизни гораздо не ограничивается в него входит и система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д.

▶ **Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации человека, мировоззрения, социального и нравственного опыта.**



## Правила здорового образа жизни



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

---

1. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Р.И. Айхман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. – Электрон.данн. – Новосибирск: Изд-во Сибирск. Университета, 2010. – 224 с.. - ЭБС IPRbooks
2. Борисенко, Н.Ф. Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни [Текст] / Н.Ф. Борисенко, Т.М. Бородюк , Ю.И. Саенко. - М: Академия, 2004.- 368 с.
3. Рубанович В.Б. Основы здорового образа жизни : учеб.пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. – Новосибирск : Арта, 2011. – 256 с.
4. <https://kirova47.ru/zzdorovyj-obraz-zhizni-obraz-zhizni-cheloveka-zdorovyj-obraz-zhizni-zozh-obraz-zhizni-cheloveka-napravlennyj-na-profilaktiku-boleznej-i-ukreplenie-zdorovya-kakoj-by-sovershennoj-ne-b/>
5. <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>

---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**