

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Здоровый образ жизни
и его базовые составляющие.

Выполнила:
педагог дополнительного образования
Борисова Елизавета Сергеевна

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.

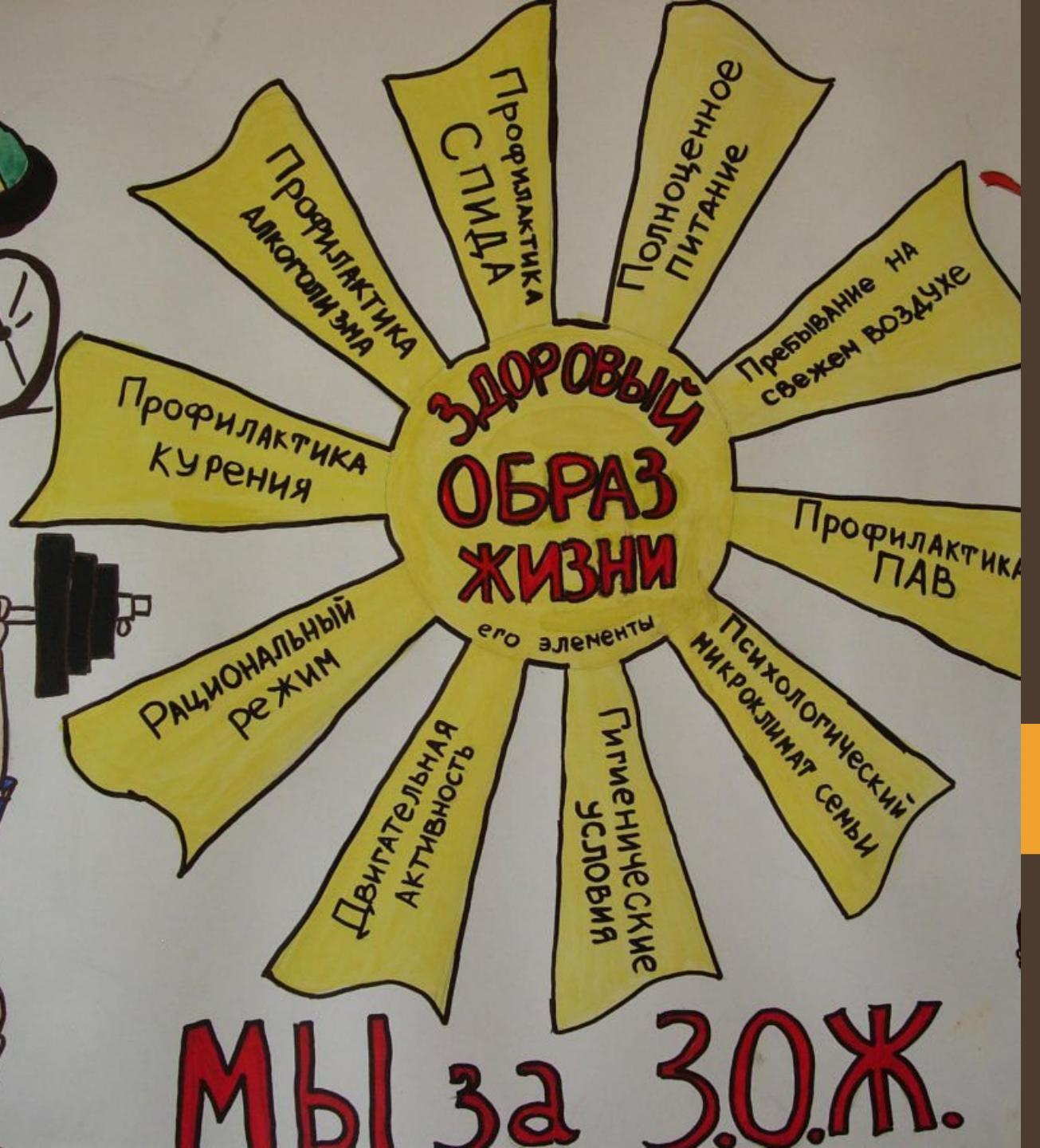
Но человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



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 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 гигиена,
- 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:

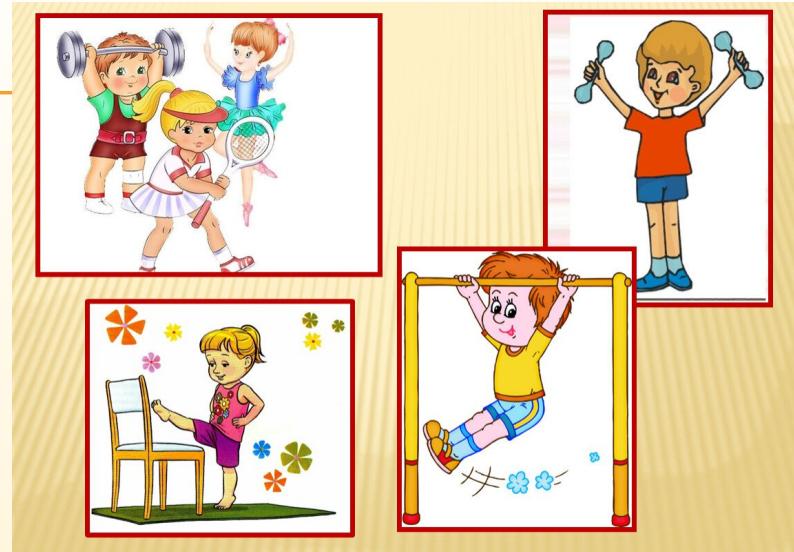
- Должно быть регулярным, не менее 4-5 раз в сутки. Завтрак обязателен! Перерыв между ужином и завтраком не должен превышать 10 часов.
- Должно быть разнообразным.
- Должно быть сбалансированным (содержать необходимые жиры, белки и углеводы).

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.

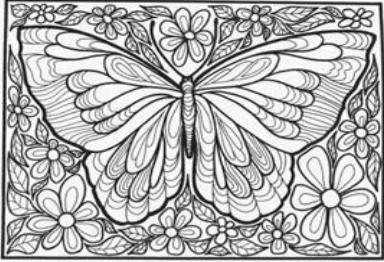
**Запомнить нужно навсегда –
залог здоровья чистота!**





ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК.

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ.



Арт реклакс



Смех



Животные

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



Самомассаж



Музыка



*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!