



**ЗДОРОВ'Ь**

**ОБРАЗ**

**ЖИЗНИ**

# Здоровый образ жизни - поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции

Гигиеническая рациональная форма поведения - это поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а также поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье.

Поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, включает в себя:

оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха

рациональное питание

оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание

позитивное экологическое поведение

соблюдение правил личной гигиены

медицинскую активность

динамическое слежение за собственным здоровьем



## Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками

Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни.

Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно образом сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, и всего населения в целом.

*По реальному потреблению алкоголя Россия вновь вышла в число лидеров.*

Важнейший критический этап, на котором закладываются алкогольные установки - период подросткового возраста.

Подростки отличаются повышенной ранимостью и максимализмом. В данный период легче, чем когда-либо, возникает реакция группирования со сверстниками.

Существует групповая зависимость от алкоголя, заключающаяся в том, что функционирование подростковой группы организуется главным образом вокруг употребления спиртных напитков еще до появления у отдельных членов группы явных признаков зависимости от алкоголя или алкоголизма.

Не добившись успеха в социально приемлемых формах жизнедеятельности и "соскальзывания" в алкогольную группу, молодые люди распространяют личное негативное отношение на нормы и ценности, принятые в отвергнувшем его здоровом окружении.



**СТОП  
НАРКОТИКИ!**



**Важнейшее направление работы по преодолению вредных привычек** -  
усиление внимания к формированию личности человека, возвышению его  
потребностей, усвоению ценностей культуры, накопленных человечеством, т.е.  
обеспечение духовного здоровья молодёжи

К специфическим методам профилактики относится система противоалкогольного воспитания и  
противоалкогольного просвещения молодёжи

При проведении противоалкогольного воспитания **целесообразно руководствоваться  
следующими принципами:**

Раннее начало  
противоалкогольно  
й ориентации  
школьников

Проведении  
противоалкогольного  
воспитания и  
противоалкогольной  
пропаганды

Планирование  
противоалкогольной  
работы

Учёт в  
противоалкогольной  
работе психических  
особенностей разных  
возрастных групп

Соответствие гигиенического и  
нравственного,  
эмоционального и  
содержательного аспектов в  
противоалкогольной  
ориентации учащихся

Организация полноценного досуга  
и повышение социально- и  
гигиенически полезной активности  
детей

Комплексный  
подход к  
противоалко-  
гольной  
работе

Личное участие  
старшекурсников  
в  
противоалко-  
гольной работе

**СКАЖИ “НЕТ”**



**ПОРОКАМ  
ОБЩЕСТВА**



Здоровый образ жизни детей во многом определяется образом жизни родителей, а также среды, в которой растёт и воспитывается ребёнок

Эффективно формировать здоровый образ жизни детей и подростков можно опираясь на **знание реального образа жизни детей** определённого пола, возраста, коллектива



# Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей

Уровень здоровья и физического развития – одно из важнейших условий качества рабочей силы

В зависимости от этих показателей оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует, о ее неупорядоченности и хаотичной организации

на режим сна приходится 24-30%

на режим питания 10-16%

на режим двигательной активности 15-30%

Состояние здоровья обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.



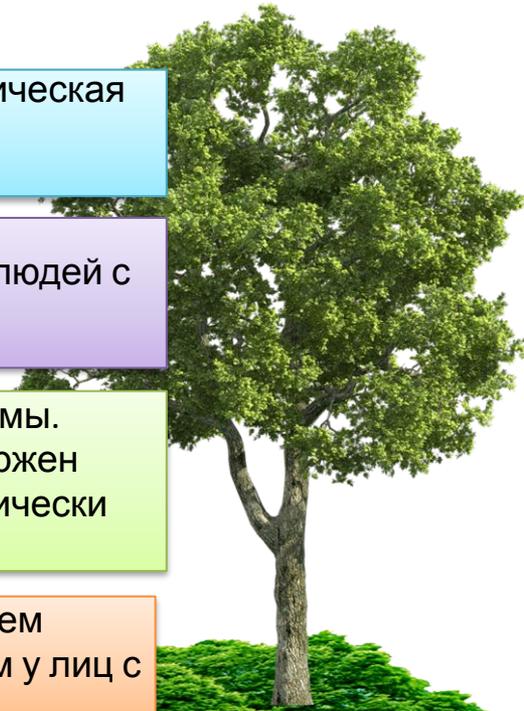
## Влияние окружающей среды на

Существует целый ряд факторов окружающей среды (климат, погода, экологическая обстановка), воздействующих на здоровье человека.

Способность приспосабливаться к отрицательным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья, физической подготовленностью.

Адаптационные особенности человека зависят от типа его нервной системы. Слабый тип (меланхолический) приспосабливается труднее и часто подвержен серьезным срывам. Сильный, подвижный тип (сангвинистический) психологически легче приспосабливается к новым условиям.

Как показали специальные исследования у людей с более высоким уровнем физической подготовленности, устойчивость организма значительно выше, чем у лиц с низкой общей физической подготовленностью.



## Организация режима труда, отдыха и сна

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов.

Необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне.

### Режим дня - нормативная основа жизнедеятельности для всех

Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха.

Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей.



# Организация режима питания

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей

При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2-2,5 часа до и спустя 30-40 минут после их завершения

В среднем суточное потребление энергии составляет:

у юношей -  
2700 ккал

у девушек -  
2400 ккал

При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20-25 г



# Организация двигательной активности

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок.

У большинства числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена.

Установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий больше, чем в экзаменационный период.

Учебные занятия по физическому воспитанию (2 раза в неделю) не могут компенсировать общий дефицит двигательной активности.

Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности - зимой она снижается на 5-15% по отношению к лету.



## Личная гигиена и закаливание

Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др.

К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть легкой и не стеснять движений

Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы

Важным средством профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур - является закаливание

Для повышения эффективности закаливания надо использовать различные средства - закаливание воздухом, солнцем и водой. Проводить закаливание лучше в хорошем настроении, чтобы оно приносило удовольствие



*The End*