

Тема урока: «Здоровый образ жизни и его составляющие»



Здоровье

- ▣ Здоровье - это состояние морального, психического и физического благополучия, которое дает человеку возможность стойко, не теряя самообладания, переносить любые жизненные невзгоды



Перикл, V в. до н.э.

Факторы влияющие на здоровье



Наследственность

20 %



2. Экологическая обстановка

20 %



3. Медицинское обслуживание

10 %



4. Образ жизни человека

50 %



ЗОЖ

- 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

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





Чтобы быть здоровым, необходимо помнить:



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.
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

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



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.



Отказ от вредных привычек

- ▣ Привычка- сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности.
- ▣ Вредная привычка- закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу.

■ Вредные ПРИВЫЧКИ

- 1.Алкоголь
- 2.Курение
- 3.Техномания
- 4.Ругательства
- 5.Наркотики



Рассмотрим более подробно некоторые из них

Личная гигиена

Закаливание

Двигательная
активность

Статистика

2/3 населения страны - не
занимаются спортом

До 30 % населения имеют
избыточный вес

Около 70 млн человек - курят

**ИТОГ :
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ –
ВАЖНАЯ ЗАБОТА КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА И ВСЕГО
ОБЩЕСТВА**

