

Здоров'я

- Здоров'я людини - багатовимірний і водночас цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини.

Складові здоров'я:

- Фізична - стан людини та рівень її фізичного розвитку.
- Соціальна-надзвичайно важлива складова здоров'я.
- Психічна - багатогранна складова здоров'я.
- Духовна - своєрідна вершина, яка збирає все найкраще в людині.

Фізична складова здоров'я

- Показниками фізичного здоров'я є індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале(за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Соціальна складова здоров'я

- Показники соціального здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму(сім'єю, організаціями), з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я.

Психічна складова здоров'я

- Показники психічного здоров'я є індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини
- (н. п. збудженість, емоційність, чутливість). Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей людини.

Духовна складова здоров'я

- Показники духовного здоров'я є духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва само ідифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду-все це обумовлює стан духовного здоров'я.

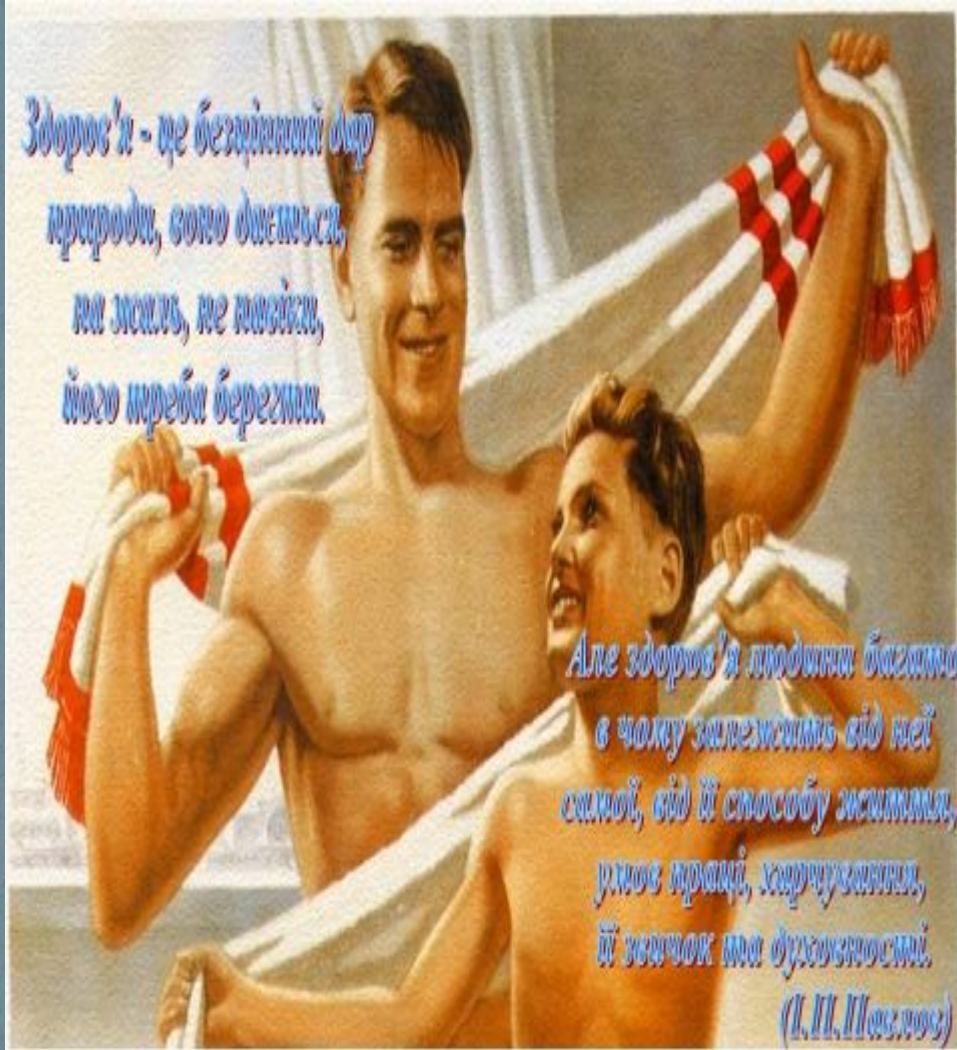
Піклування про власне здоров'я

- Кожна людина повинна дбати про своє здоров'я в першу чергу сама. Краще запобігти захворюванню, ніж лікуватися. Першим важливим елементом піклування про здоров'я є відсліджування власного самопочуття. Важливе місце займає особиста гігієна, активне й здорове спілкування з іншими людьми, комфортні умови праці, раціональне харчування і здоровий спосіб життя.

Ступені здоров'я

- Досконале здоров'я, відмінний настрій, сильний імунітет.
- Здоровий, але присутні незначні вади, що практично не заважають життєдіяльності і не мають потреби в лікуванні. Наприклад — шрами, пломби.
- Нормальний стан. Здоровий, але присутні захворювання, що не розвиваються, що іноді можуть обмежити життєдіяльність, підвищувати втомлюваність. Наприклад: короткозорість і далекозорість, лупа, плоскостопість, сутулість. Рекомендується лікувати по можливості.
- Здоровий, але поганий настрій, стрес, ослаблення імунітету. Рекомендується швидше перейти в нормальний стан.
- Хворий. Наявність легкого захворювання, що піддається лікуванню. Немає загрози життю. Необхідно швидке лікування або припинення розвитку захворювання. Наприклад: застуда, нежить(риніт), грип, викривлення хребта.

- Хронічне захворювання або інвалідність.
- Травма. Тимчасова втрата деякої здатності. Можлива загроза здоров'ю. Наприклад, забите місце, поріз, вивих, опік, відмороження, шок, втрата свідомості. Необхідна перша медична допомога. Майже кожна людина повинна вміти робити першу медичну допомогу. Легкі травми можна цілком вилікувати. Важка травма може привести до ампутації органу (гангрена).
- Загроза життю. Наприклад: важке поранення, температура тіла вище 42 °С, утрата крові, зупинка серця, дихання. Необхідна термінова інтенсивна перша медична допомога.
- Клінічна смерть. Припинення дихання або кровообігу. Реанімація можлива протягом 5 хвилин.
- Біологічна смерть.



- **Піклування про власне здоров'я**

Кожна людина повинна дбати про своє здоров'я в першу чергу сама. Краще запобігти захворюванню, ніж лікуватися. Першим важливим елементом піклування про здоров'я є відсліджування власного самопочуття. Важливе місце займає особиста гігієна, активне й здорове спілкування з іншими людьми, комфортні умови праці, раціональне харчування і здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя

- Здоровий спосіб життя - спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я.
- Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутової, дозвільної формах життєдіяльності.



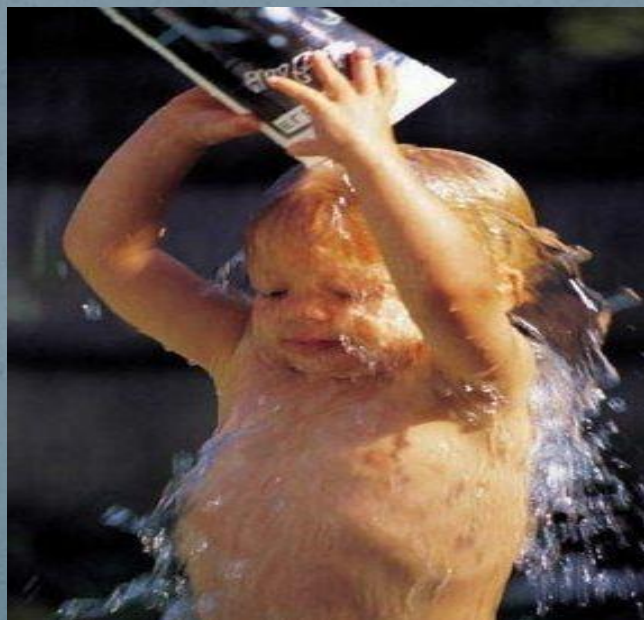
Елементи здорового способу

ЖИТТЯ



- виховання з раннього дитинства здорових звичок і навичок;
- навколишнє середовище: безпечне і сприятливе для проживання, знання про вплив навколишніх предметів на здоров'я;
- відмова від шкідливих звичок: куріння, вживання наркотиків, вживання алкоголю;

- харчування: помірне, відповідне фізіологічним особливостям конкретної людини, інформованість про якість вживаних продуктів;
- руху: фізично активне життя, включаючи спеціальні фізичні вправи (наприклад, фітнес), з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей;
- загартовування.





- гігієна організму:
дотримання правил
особистої та
громадської гігієни,
володіння навичками
першої допомоги;



Здоров'я - це спорт

Ранкова зарядка



Про користь зарядки нам твердять з самого дитинства і важко посперечатися з цим твердженням. Багатьом з нас починати ранок з зарядки заважає елементарна лінь, але, поборів її, ви зможете зрозуміти, що не дарма провели перші хвилини після сну, витративши їх на зарядку. Підтримувати себе у формі кожен день набагато корисніше, ніж час від часу відвідувати тренажерний зал, що виходить далеко не у всіх на увазі різних факторів, будь то час або фінансові можливості. Зарядка не займе багато часу, і Ваш бюджет ніяк не постраждає! Ще один плюс зарядки в тому, що вона заряджає Вас енергією з самого ранку, і на роботі ви вже не шукаєте моменту, щоб непомітно подрімати, а повними сил ухвалюється за свої обов'язки.

Прогулянка на велосипеді

Прогулянки на велосипеді, як і турпоходи, сприяють розвитку м'язів всього тіла. У результаті щоденних прогулянок на велосипеді в протягом 20 хвилин витрачається 300 калорій. Однак не треба себе надмірно гвалтувати великими навантаженнями, оскільки в цьому випадку замість жирових з'єднань організм буде спалювати вуглеводи. Перед відправленням в велопоїздку з'їжте трохи продуктів, що містять незначну кількість глюкози, (наприклад, тарілку спагеті з сиром). Протягом всього дня під час велосипедної прогулянки їжте борошняні вироби, банани. Це сприяє збереженню білкових сполук у м'язах.





Теніс.

Цей вид спорту був популярний в усі часи. У самих аристократичних сім'ях було прийнято володіти ракеткою. А адже теніс - це не просто гра, це вид спорту, який, безсумнівно, приносить користь організму і тримає Вас в прекрасній формі. Теніс тренує практично всі м'язи, зміцнює серце, кістки, покращує кровообіг. Дослідження показали, що у 70-річних жінок, що займаються щодня тенісом, кістки майже такі ж міцні, як і у 30-річних. За одну годину занять тенісом витрачається приблизно 426 кілокалорій. Оскільки теніс - спорт, що вимагає швидкої реакції, необхідно вживати продукти, що містять

Баскетбол.

Один з улюблених видів спорту в американського населення. Баскетбол тренує м'язи ніг і верхню частину тіла. Спринтерське плавання, що збільшує об'єм легенів, добре доповнює цей вид спорту. Необхідно їсти продукти, що містять залізо і вітамін С



Катання на ковзанах взимку і влітку!

Катання на роликкових ковзанах - це модне і корисне для здоров'я, а також надзвичайно популярне серед людей різного віку заняття, яке зараз дуже активно пропагується в Росії. Як тільки на вулиці видається відповідний для цього заняття день, ми спостерігаємо безліч людей на роликкових ковзанах у парках і скверах, на тротуарах і тінистих алеях.

До зимових видів відноситься катання на ковзанах. Цей вид спорту благотворно діє, в першу чергу, на координацію рухів і на дихальну систему. Ефективно впливає на розвиток кісткової тканини, зміцнення суглобів, стабілізує роботу міокарда, нервової системи, допомагає виправити поставу.



Навіть шахи спалюють калорії. При цьому є необхідно яйця, овочі і фрукти, пити молоко. Вони зміцнюють серце, покращують кровообіг.



Танці - здорове життя і насолода!

Нещодавно проведені американськими вченими дослідження показали, що діти, які займаються танцями, активніше розвиваються, ніж їхні однолітки, які танцями не займаються. Вчені й лікарі зійшлися на думці, що **ТАНЦІ** - це саме та форма фізичних вправ, які потрібні дітям для правильного фізичного розвитку. Даний висновок ставиться до дітей раннього віку від п'яти років, адже саме в цьому віці дітям ще не рекомендується займатися фізичними вправами, призначеними для росту м'язів, за рахунок зростання і розвитку тіла, а танці як раз те, що потрібно дитині для підтримки гарної форми, отримання заряду бадьорості і здоров'я.

Танці для дітей - це прекрасний привід зайняти дитину цікавим і корисним справою, нав'язати йому перше хобі в його житті, де дитина буде з інтересом і користю проводити час разом зі своїми друзями



Таким чином, можна говорити про необхідність занять спортом у житті кожної людини. При цьому не варто забувати про рівень його фізичної підготовки та стан здоров'я, щоб не завдати шкоди власному організму. Якщо Ви відчуваєте необхідність порадитися з лікарем, не варто ставитися до цього легковажно.



школа-студія

Формула Здоров'я