



МАОУ Гимназия № 9

Формирование здорового образа жизни

Учитель –логопед
Елена Валерьевна Насонова

Здоровый образ жизни

— это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.



Принципы ЗОЖ:

Биологические принципы:

- образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным

Социальные принципы:

- образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.



Основные поведенческие факторы ЗОЖ:



Программа здоровья и ее особенности:

- добровольность;
- затрата некоторых физических и других сил;
- ориентация на постоянное повышение своих физических, психических и других возможностей



Четкий жизненный график

- — это жесткая последовательность действий, расписанная досконально по мероприятиям и времени. Поэтому все действия, направленные на обеспечение здоровья, — физические упражнения, гигиенические процедуры, время приема пищи, отдых и т.д. — жестко вписываются в режим дня с точным указанием времени.



Критерии эффективности ЗОЖ:

Оценки морфофункциональных показателей здоровья:

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовленности.

Оценки состояния иммунитета:

- количество ОРВИ в течение определенного периода;
- при наличии хр. заболевания — динамику его течения.



Критерии эффективности ЗОЖ:

Оценки адаптации к соц.-экон. условиям жизни:

- эффективность профессиональной деятельности;
- активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;
- широту и степень проявления социальных и личностных интересов.

Оценки уровня валеологических показателей:

- степень сформированности установки на здоровый образ жизни;
- уровень валеологических знаний;
- уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
- умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни:

положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат уменьшает затраты на лечение;

способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и долговечной;

обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;

является основой реализации потребности человека в само актуализации и самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;

обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на этой основе — высокий материальный достаток;

позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределить бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха

обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм



Психическое здоровье должно характеризоваться:

- Отсутствием психических или психосоматических заболеваний.
- Нормальным возрастным развитием психики.
- Благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

