

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Психическое здоровье - состояние душевного благополучия, характеризующиеся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях.



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Здоровый образ жизни - единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ЦЕННОСТЬ

Здоровье человека как ценность и факторы, определяющие здоровый образ жизни (ЗОЖ)
Факторы, определяющие ЗОЖ: режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность, закаливание профилактика вредных привычек, знание требований санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХ

Труд - основа режима здоровой жизни человека. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.



РЕЖИМ СНА

Спать следует в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию. Пренебрежение этим простейшим правилам гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким, беспокойным, вследствие чего, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.



АКТИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Научно-технический прогресс не лишает человека физической активности, а, напротив, дает возможность делать это в целесообразной и концентрированной форме - в форме активной физической культуры.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Личная гигиена - это уход за кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание и другие моменты повседневного быта. Особенно важно соблюдать личную гигиену занимающимся физкультурой и спортом.

