

Понятие о здоровье и здорового образа ЖИЗНИ

Преподаватель ГБПОУ ЛО
ВМТ

Алёшкин А.В.

Понятие здоровья

Здоровье- это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничная развитие личности.

Здоровье- это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;

Здоровье- это нормальное функционирование организма в системе «человек- окружающая среда»;

Здоровье- это умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;

Здоровье- это отсутствие болезней;

Здоровье- это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

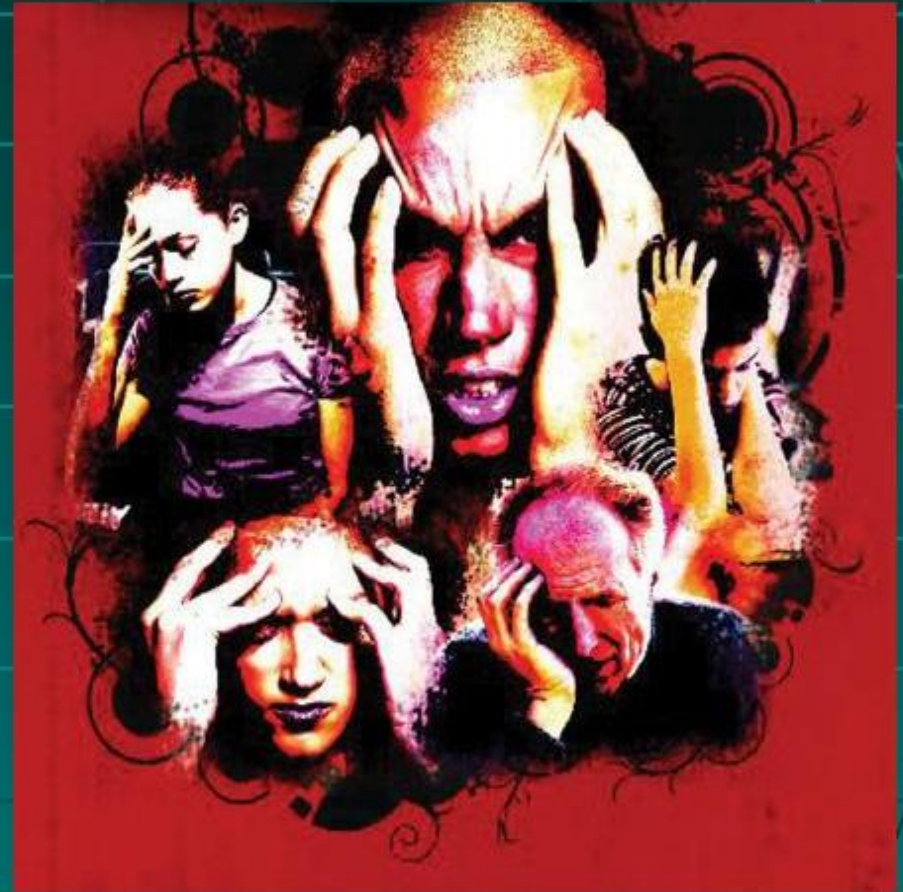
1.1 Физическое здоровье

■ **Физическое здоровье** это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.



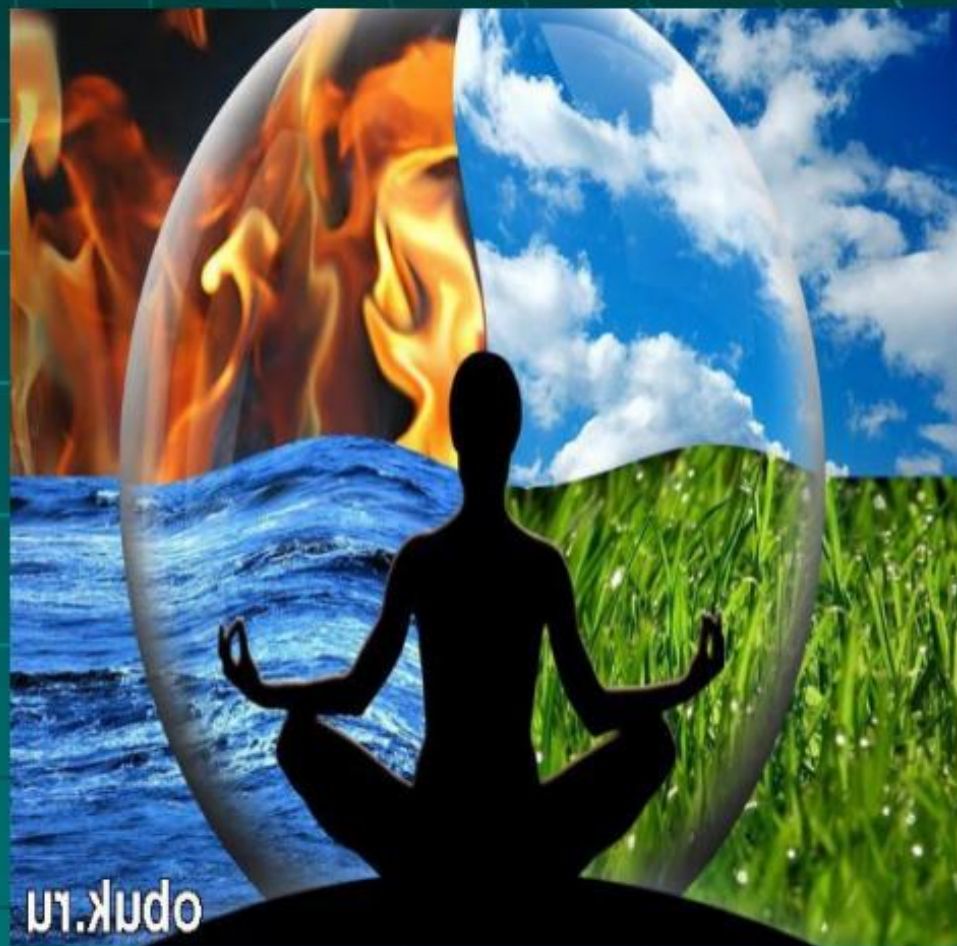
1.2 Психическое здоровье

- **Психическое здоровье** — это зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развития, внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств человека.



1.3 Нравственное здоровье

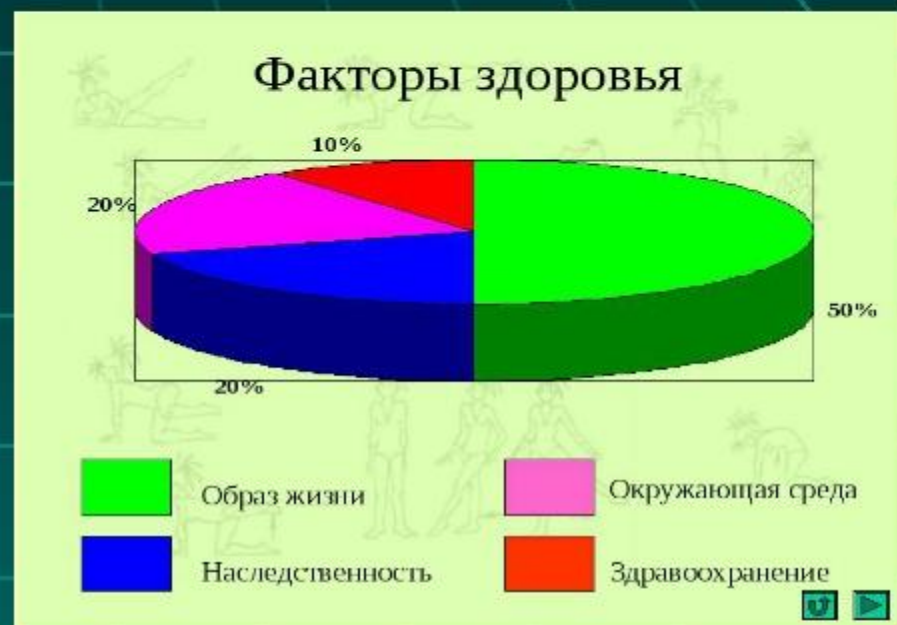
Нравственное здоровье определяется моральными принципами, которые являются основной социальной жизни человека, т.е. жизни в определённом человеческом обществе. Нравственным здоровьем считается высшей мерой общих человеческих качеств, которые делают человека настоящим гражданином.



Понятие здоровья

Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном зависит от 4 факторов:

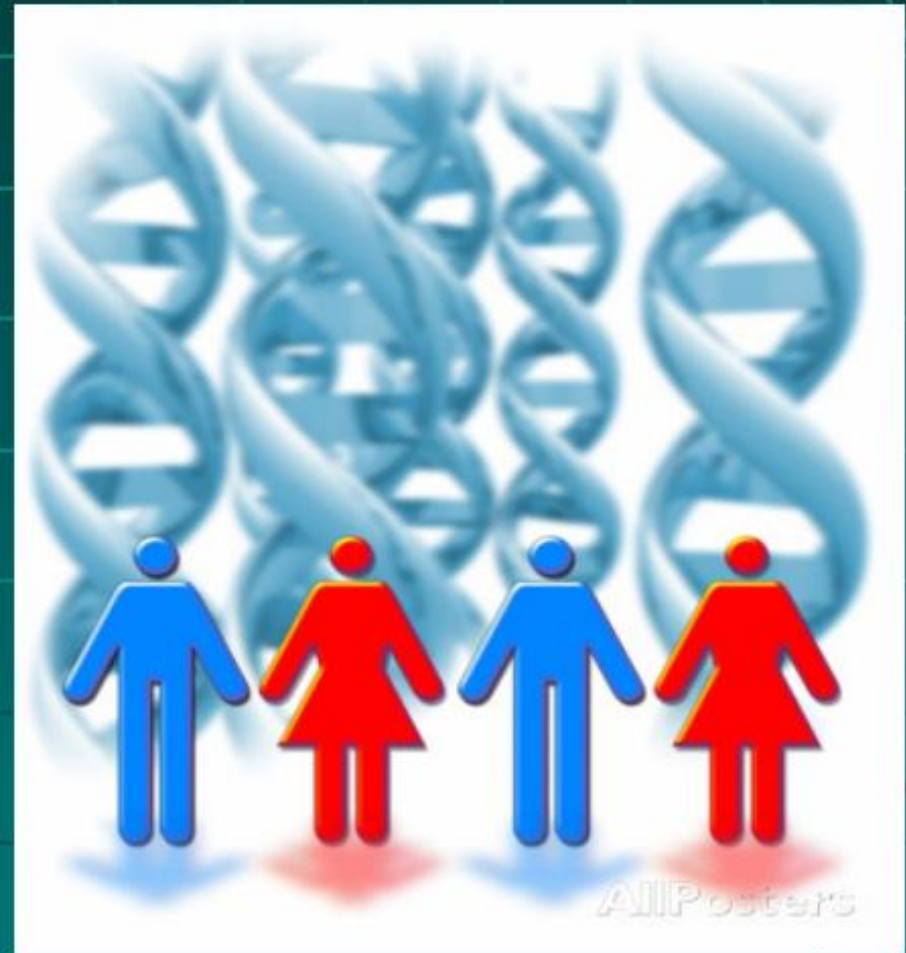
- 1) Биологические факторы (наследственность)- 20%;
- 2) Окружающая среда (природная, техногенная, социальная)- 20%;



- 3) Служба здоровья-10%;
- 4) Индивидуальный образ жизни (вредные привычки) – 50%.

Наследственность

- **Наследственность**- это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития; способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.



Понятие ЗОЖ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)- это рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.

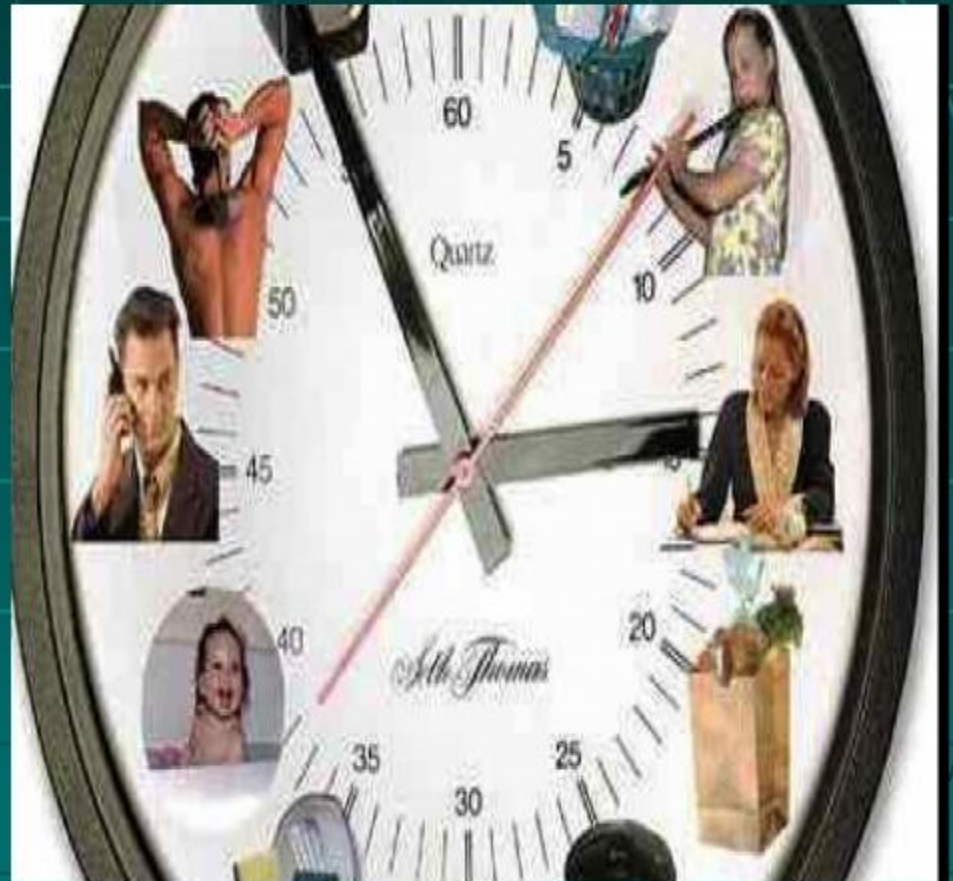


Факторы, способствующие укреплению здоровью



Режим жизнедеятельности.

- **Режим** – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.
- **Биологические ритмы**- это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека.



Биологические ритмы

- Они развивают в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к тем её факторам, которые возобновляются с чёткой периодичностью в рамках определённого времени (вращение Земли вокруг Солнца и своей оси, колебания освещённости, температуры, влажности, напряжённости электромагнитного поля Земли).



Общая гигиена организма

- **Общая гигиена организма** - уход за телом, соблюдение гигиены одежды и обуви, точное следования режиму дня.



Оптимальный двигательный режим

- **Оптимальный двигательный режим**- непереносимое условие нормального развития, общего укрепления здоровья, формирование правильной осанки и овладение основными двигательными навыками.



Закаливание

- **Закаливание**- это комплекс приёмов которые систематические используют для тренировки устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды.



Рациональное питание

- **Рациональное питание**-рекомендуется принимать пищу не менее четырёх раз в день.

Первое правило здорового питания: есть надо всегда в одно и то же время.

Второе правило здорового питания: пищу должна быть разнообразной.



Отказ от вредных привычек

- К вредным привычкам в первую очередь относят курение, пристрастие к алкоголю и наркотикам. В идеале здоровый образ жизни предполагает не **отказ от вредных привычек**, но **изначальное их отсутствие**.



Состояние окружающей среды

- Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит к перестройке сложившейся структуры природно – территориальных комплексов. Загрязнение поверхности суши, водоёмов и атмосферы губительно сказывается на состоянии здоровья людей.



спасибо за внимание.