

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАРЫШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Формирование здорового образа жизни**



**Здоровье** - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Сохранение и укрепление здоровья – одна из глобальных задач человека и человечества.**

Здоровье, согласно Уставу ВОЗ, это состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье подразделяется на: физическое, психическое, социальное, духовное и социальное.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях, способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций.

### **Составляющие З.О.Ж.:**

- 1) умеренное и сбалансированное питание;
- 2) режим дня с учетом динамики индивидуальных биоритмов;
- 3) достаточная двигательная активность;
- 4) закаливание организма;
- 5) личная гигиена;
- 6) полноценный сон (8 – 9 часов в сутки);
- 7) грамотное экологическое поведение;
- 8) психогигиена и умение управлять своими эмоциями;
- 9) сексуальное воспитание;
- 10) отказ от вредных привычек;
- 11) безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравления.

Многочисленными медико – социальными исследованиями установлено, что здоровье населения обусловлено более чем в 50% условиями и образом жизни, в 18 – 22 % - состоянием окружающей среды, 20 % - генетическими факторами, 8 – 10 % - состоянием здравоохранения.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

### **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

Здоровье – это самое большое богатство, которое является достоянием всего общества. Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, помогает преодолевать трудности, а также дает возможность успешно решать жизненные задачи.

Жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, когда недуг даст о себе знать, но лучше не ждать заболевания, а с детства начать вести здоровый образ жизни.

Доказано, что здоровье населения обусловлено более чем в 50% условиями и образом жизни, в 18 – 22 % - состоянием окружающей среды, 20 % - генетическими факторами, 8 – 10 % - состоянием здравоохранения. Поэтому, не случайно

все больше людей посвящают свой досуг занятиям физической культурой и спортом. Физическая активность стимулирует многие жизненно важные функции организма, а ее ослабление вызывает опасные нарушения. Поэтому не стоит пренебрегать утренней зарядкой, желательна подниматься и спускаться по лестнице вместо лифта, важно как можно больше быть на свежем воздухе и уезжать за город в свободные дни. Старайтесь, как можно больше ходить пешком.

Существует 12 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

**1 совет:** тренируйте головной мозг: разгадывайте кроссворды, изучайте иностранные языки, производите подсчеты в уме. В результате этого замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца и нормализуется обмен веществ.

**2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** соблюдайте меру в еде: не ешьте слишком много или слишком мало.

**4 совет:** меню должно быть разнообразным.

**5 совет:** имейте на все свое мнение. Это поможет вам иметь хорошее настроение и как можно реже впадать в депрессию.

**6 совет:** дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек влюблен.

**7 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависит обмен веществ в организме. Сон должен быть не менее 8 часов желательно ложиться спать в одно и то же время.

**8 совет:** больше двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.

**9 совет:** периодически балуйте себя, иногда позволяйте себе съесть, что –нибудь вкусненькое.

**10 совет:** не раздражайтесь по пустякам, не ругайте себя.

**11 совет:** умейте переключаться с физической деятельности на умственную. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который будет связан с умственной нагрузкой и наоборот.

**12 совет:** соблюдайте распорядок дня. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организовать ваше время.

**Безопасный образ жизни человека** — это осознанная форма поведения человека, основанная на личностных качествах, отражающих социально-культурные ценности, нормах и правилах безопасной жизнедеятельности, соответствующие

возрастными особенностями, которая должна быть реализована как в повседневной жизни, так и в случае чрезвычайной ситуации.

Безопасный образ жизни состоит из многих факторов: пожарная безопасность; безопасность в быту; безопасность дорожного движения; информационная безопасность; безопасность природного характера; социальная безопасность; безопасность техногенного характера; национальная безопасность; экологическая безопасность; здоровый образ жизни. Поэтому необходимо понимать, что жизнь и личное здоровье есть высшая ценность не только для человека и его семьи, но и для общества в целом, а также оценивать правильность своего поведения, общения и уличного движения с точки зрения безопасного образа жизни.

Использование навыков и умений безопасного образа жизни доступно каждому из вас.

Ведь нет ничего сложного в том, чтобы соблюдать банальные правила безопасности: дома (с огнём, водой, газом, электричеством), на улице (во время грозы, в лесу, на водоёме), на дороге, в общении с незнакомыми людьми.