


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Здоровье человека

Подготовила:
педагог-психолог
О.Д. Одинцова

Челябинск, 2022 г.



«Здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия, высокой трудоспособности и социальной активности человека. В здоровом организме не нарушены строение и функции органов и систем. Здоровый организм способен приспосабливаться к действию разнообразных факторов (физической нагрузки, тепла, холода и др.) и сохранять свою стабильность».

(Всемирная организация

здравоохранения)

Взаимосвязанность видов здоровья, составляет его культуру

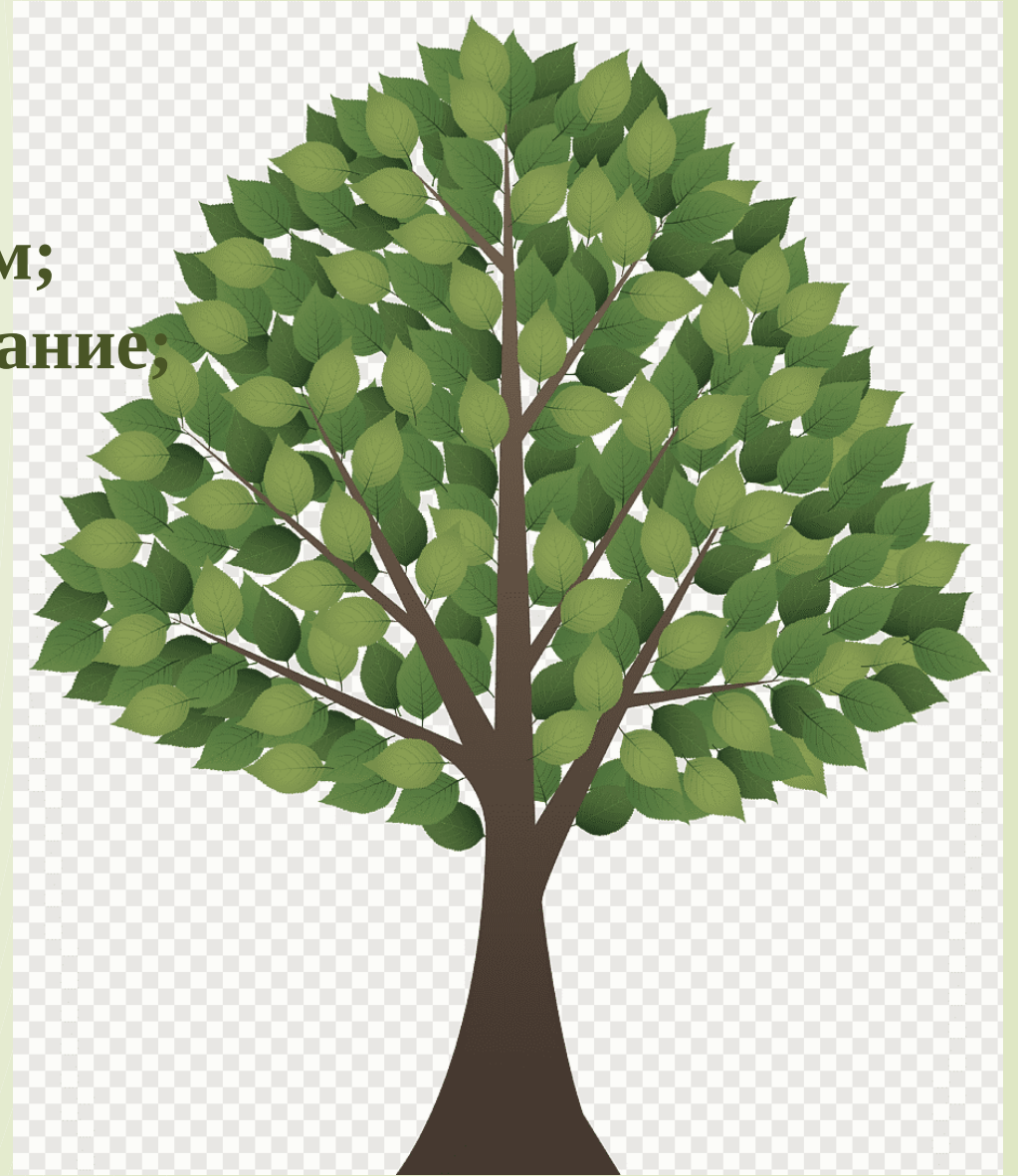
Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Структура здорового образа жизни человека:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- рациональное питание;
- психофизическая регуляция;
- половая культура;
- рациональный режим жизни;
- отсутствие вредных привычек.



Оптимальный двигательный режим



В настоящее время доказано то, что опорно-двигательный аппарат, органы кровообращения и дыхания, функции нервной системы и даже железы секреции смогут правильно развиваться и функционировать, лишь при условии достаточной и регулярной мышечной нагрузки.

Тренировка иммунитета и закаливание



Иммунитёт (лат. *immunitas* — освобождение) — способность организма поддерживать свою и биологическую индивидуальность путём распознавания и удаления чужеродных веществ и клеток (в том числе болезнетворных бактерий и вирусов).

Закаливание организма - это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.



Принципы закаливания

Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, ее следует начинать, когда вы здоровы.

Нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д.

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

Если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня, тогда наш организм выработает определенную реакцию на применяемый раздражитель.

Наиболее эффективно разнообразие процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы - закаливание воздухом; солнечные ванны; водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде); обтирание снегом; хождение босиком; баня или сауна с купанием в холодной воде).

Все это повышает сопротивляемость организма и не создает условий для привыкания к одному и тому же раздражителю.



Рациональное питание

Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Правило баланса неизменно и для питания. Мы едим для того, чтобы жить — количество поступающих продуктов после расщепления и переваривания сгорают в печах клеток, образуя энергию, которая удовлетворяет затраты организма.

Не больше, не меньше !



Отсутствие вредных привычек

Привычка - это такая форма поведения (образ действий или склонность) человека, усвоенная за определенный период жизни, ставшая обычной, постоянной и, которая в определённых условиях, приобретает характер зависимости.

Вредные привычки – это навязчивые, «автоматически повторяющиеся» и «вредоносные» действия, отрицательно сказывающиеся на поведении, физическом и психическом развитии ребёнка.

«Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – это стать ее рабом»

(Наполеон).





Народная мудрость гласит: «Здоровому все здорово»

Будьте здоровы !

