Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №10 «Серебряное копытце»
города Алушты

Презентация «Здоровье человека»

Подготовила педагог – психолог:
Рябинская Надежда Кимовна

высшая категория

Здоровье - это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов. В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано:

"Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Составные здоровья человека

- Физическая составная
- Психическая и духовная составная
- Социальная составная

Физическая составная

Физическая составная определяет уровень роста и развитие органов, а также систем организма. Признаком физического здоровья является успешная работа физиологических систем организма человека-опорно-двигательной, кровеносной, нервной и других систем.

Психическая и духовная составная

Психическая и духовная составные определяют состояние психической, моральной и духовной сферы. Признаками духовного и психического здоровья являются функционирование процессов мышления, памяти, внимания, воображения, способность адекватно оценивать и принимать свои чувства и ощущения, осознанно управлять своим эмоциональным состоянием, развивать свой интеллект, иметь определенные моральные идеалы и жизненные ценности.

Социальная составная

Социальная составная определяет способность человека как личности свободно и осознанно выбирать ту или иную социальную роль, осознавать возможные последствия своих действий, брать на себя ответственность за их результат. Признаком социального здоровья является развитие личности человека, ее умение свободно и ответственно определять свое место среди других людей.

Условия жизни

Условия питания

Условия культуры

Условия труда

Социальное здоровье

Условия отдыха

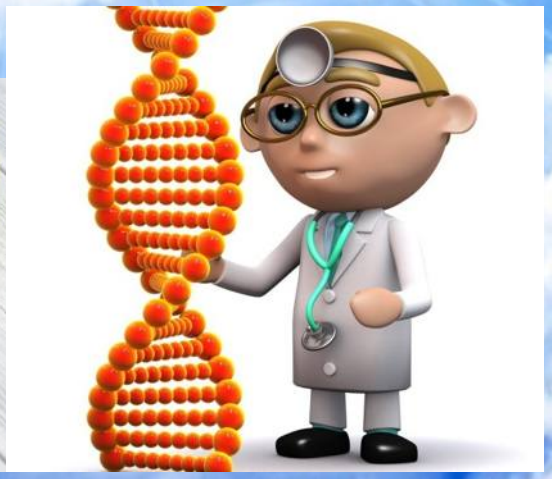
Жилищные условия

Уровень образования

Уровень воспитания

Факторы, определяющие здоровье:

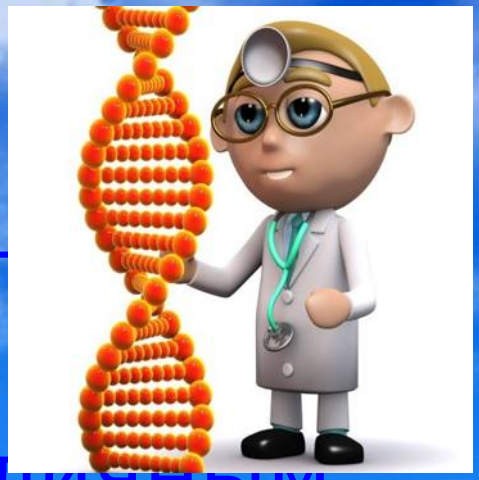
- Окружающая среда.
- Генетика.
- Социальное взаимодействие в обществе.
- Образование.



Окружающая среда

Чистая вода и воздух, продукты питания и жилище-все это непосредственным образом влияет на нас.

Генетика



Она оказывает свое воздейст
продолжительность жизни,
предрасположенность к различным
заболеваниям, устойчивость нашего
организма к различным инфекциям.

Социальное взаимодействие в обществе.

Поддержка семьи, друзей, сообществ улучшает наше психическое здоровье, наряду с верованиями, традициями и обычаями.

Образование

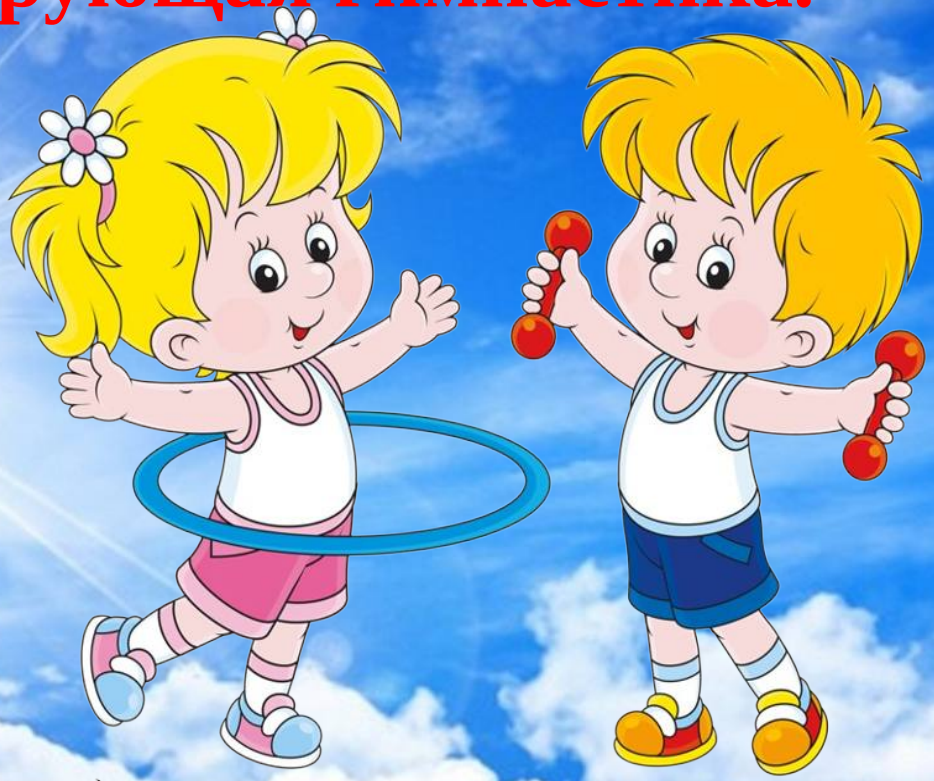
Низкий уровень образования связан с плохим состоянием здоровья, повышенными рисками появления стрессов, и отсутствия уверенности в себе.

Здоровый способ жизни

К здоровому способу жизни относятся:

1 .Отсутствие вредных привычек(курение, алкоголизм, употребление наркотиков, токсикомания)

2.Регулярные занятия физическими нагрузками, корригирующая гимнастика.



3.Рациональный распорядок дня

4.Поддерживание правил личной гигиены

5.Сбалансированное питание. Употреблять пищу только тогда, когда проголодаетесь.

30% - 50%пищи должны состоять из сырых фруктов и овощей

Раздельное питание

Потребляемая пища должна быть сбалансированной

Выпивать в день около 2-х литров воды

Пища должна быть разнообразной

10 советов здорового образа жизни:

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и 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: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

4 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

5 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

6 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

7 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

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

9 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

10 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даж восемь минут занятий спортом в ден продлевают жизнь.

Помните, о сохранении вашего здоровья никто не позаботится, кроме вас самих.

Не занятия физкультурой, не утренняя пробежка, а любимая работа, культура труда, отдыха, сна, питания и жизни в целом – все это есть основа нашего здоровья!