



ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

- Виконала
студентка групи Зт-23
КЗ ХБМФК ХОР

ПЛАН:

Що таке здоров'я?

Стан здоров'я людини.

Що таке спосіб життя?

Які принципи лежать в основі здорового способу життя?

Раціональне харчування.

Шкідливі звички: алкоголь; куріння; наркотичні речовини.

ЩО ТАКЕ ЗДОРОВ'Я?



- **Здоров'я** – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.
 - **Здоров'я людини** – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Це поняття таке давнє, що на всіх мовах світу є слово "здоров'я".
 - Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.
-

СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.



- **Стан здоров'я людини** залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: "Ваше здоров'я у ваших руках". Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Якщо нам не стільки ж? Ілля Мечников стверджував: "Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство".
- І так ми, дійсно, чинимо нас собою насильство щоденно. Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

ЩО ТАКЕ СПОСІБ ЖИТТЯ?

- **Спосіб життя** – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.
 - Здоровий спосіб життя передбачає дотримання. Звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини.
 - Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо є із якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися.
-





ЯКІ ПРИНЦИПИ ЛЕЖАТЬ В ОСНОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ?

- **В основі здорового способу життя лежать такі принципи:**
 - раціональне харчування;
 - оптимальний руховий режим;
 - загартування організму;
 - особиста гігієна;
 - відсутність шкідливих звичок;
 - позитивні емоції;
 - інтелектуальний розвиток;
 - моральний і духовний розвиток;
 - формування розвитку вольових якостей.
-

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ.

- **Раціональне харчування має п'ять основних вимог:**
- Кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму;
- Якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини;
- Правильно організований режим прийому їжі;
- Засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі;
- Щоб їжа не була шкідливою.



РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ.

- За даними, людина за 1 рік повинна:

СПОЖИТИ		СПОЖИВАЄ
Овочів	161	71
Картоплі	90	120
Фруктів	82	57
Хліба	98	121
М'яса	81	54
Риби	18	9
Молока	433	332
Яєць	350	292
Олії	10-11	7

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ.



- Звідси бачимо, що в нашому раціоні переважає картопля і хліб. За своєї недбалості, недоїдаємо овочі і фрукти, які маємо вдома. Чому нема щоденно на нашому столі моркви, капусти, горіхів, столового буряка, яблук, перцю, цибулі, часнику. Адже морква – це пам'ять, розум дітей. Вона покращує обмінні процес мозку. Сприяє підвищенню працездатності.
 - Покращує розумові здібності дітей капуста, чорниці, цибуля, горіхи, кмин. Горіхи впливають не тільки на розумові процеси, але і підвищують імунітет до захворювань. Щоденно треба з'їдати 4-5 горіхів. Столовий буряк містить багато заліза, що входить до складу гемоглобіну крові.
 - На наших столах сьогодні з'являється все більше заморських овочів і фруктів. Проте медики рекомендують не зловживати ними, бо наш організм генетично запрограмований на місцеву їжу.
-

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ.

- Крім основних складових, наша їжа сьогодні дедалі більше містить харчових добавок, які не дають продуктам черствіти, окислюватись, пліснявіти, поліпшують зовнішній вигляд. Всі вони діляться на декілька класів:

E100-182	Барвники
E200-299	Консерванти
E300-399	Антиокислювачі
E400-499	Стабілізатори
E500-599	Емульгатори
E600-699	Підсилювачі смаку і аромату
E1000	Підсолоджувачі соків, цукерок, напоїв

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ.



-
- Державний комітет із захисту прав споживачів України пропонує список шкідливих добавок. Для прикладу: E102, 110, 120, 124, 127 – признані небезпечними. E131, 142, 210, 213, 215, -217, 240, 330 – визнані канцерогенними.
 - Не можна обминути таку загрозу для здоров'я як генетично-модифіковані продукти, що дедалі частіше появляються на нашому столі. Їх називають бомбою сповільненої дії, наслідки якої ніхто не береться перебачити.
 - Що це за продукти? Якщо в генетичну структуру, наприклад, яблуні вводять гени, що відповідають за вироблення отрути в скорпіонів, то ніякі плодожерки такі плоди не їдять. Ген, що відповідає за міцність шкіри у риб вводять в геном помідор. Такі овочі довго не псуються. Модифіковану картоплю не їдять колорадські жуки. Сьогодні маємо до 60% модифікованої сої, кукурудзи салатної, гороху.
 - Багато вчених світу домагаються, щоб уряди країн заборонили визнавати такі продукти. Як такі, що можна вживати в їжу. В нас на державному рівні такого закону нема.

ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ: АЛКОГОЛЬ

- Алкоголь в організмі послаблює процеси гальмування в центральній нервовій системі і спричиняє тимчасову, а за регулярного вживання – остаточну втрату таких якостей, як самоконтроль, самокритика, обережність тощо.
- Алкоголь помітно знижує розумову і фізичну працездатність, гостроту зору, погіршує координацію рухів і точність виконання різних дій, що нерідко призводить до ДТП, тяжких травм і нещасних випадків. Людина швидше стає алкоголіком, якщо починає вживати алкоголь в молодому віці.
- Учені з'ясували: якщо хоча б один раз випити сто грамів горілки, то в головному мозку людини гине дуже багато активних клітин. А конкретніше 7,5 тис. нервових клітин.
- Відомо, що нервові клітини не поновлюються.



ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ: КУРІННЯ



- Щороку у мільйонів людей у світі виникають різні захворювання через куріння, онкологічні (рак, саркома), серцево-судинні, дихальних шляхів, тощо. Та незважаючи на це, така сама кількість населення починає курити. За останні 10 років серед підлітків спостерігається тенденція початку куріння у 5-6 –му класі, а до 10-11-го кількість курців досягає 50% хлопці та 30% дівчата.
 - Доведено: 10-15% курців набули цю звичку у віці 11-14 років, 65-76% - у 15-18 років. Кожна цигарка скорочує життя курці на 5,5 хв. У таких людей, починаючи із 65 років, удвічі збільшується шанс померти від інфаркту міокарда (інфаркт) і втричі від крововиливу у мозок (інсульт), ніж у некурців того самого віку.
 - У листях тютюну міститься нікотин, вуглеводи, білки, ефірні олії, синильна кислота, аміак, азот, етилен, окис вуглецю, вуглекислий газ.
 - Під час згорання цигарки до 50% нікотину разом із димом потрапляє у повітря і вдихається некурцями, 25% руйнується під час згорання тютюну, 5% залишається в недопалку і 20% потрапляє в організм людини. У тютюновому димі міститься радіоактивна речовина полоній 210, тому тютюновий дим – радіоактивний.
 - Під час згорання тютюну утворюється тютюновий дьоготь, що містить 100 різних шкідливих смол. Людина, яка викурює щоденно 1 пачку цигарок, протягом року вводить в організм майже 300 г дьогтю.
-

ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ: НАРКОТИЧНІ РЕЧОВИНИ

- Протягом життя ми постійно перебуваємо в різних психічних станах: одні з них позитивні, приємні (радість, нахилення, впевненість, спокій), інші – негативні, неприємні (смуток, тривога, розчарування, прикрість).
- Усі вони відіграють важливу роль у регулюванні діяльності людини: зробив щось таке, що розчарувало, - іншим разом дістанемо інакше і результат буде іншим, зробив щось, що принесло радість, і наступного разу зробили так само, постараємося ще більше.
- Починаючи вживати наркотичні речовини, людина втрачає можливість природно регулювати свою поведінку: вона прагне до позитивного психічного стану не як до винагороди за хорошу діяльність, а як до стану внаслідок вживання хімічної речовини.
- Діти, що починають вживати наркотичні речовини у підлітковому віці, швидко до них звикають, вкорочують своє життя удвічі швидше, ніж дорослі, майже не доживають до зрілого віку, оскільки помирають від передозування чи внаслідок абсидентного синдрому.
- Наркоманія – загальна назва хвороб, які проявляються тягою до постійного прийому у зростаючих кількостях наркотичних лікарських засобів і наркотичних речовин внаслідок стійкої психічної і фізичної залежності від них з розвитком абстиненції при припиненні їх прийому. Наркоманія призводить до глибоких негативних змін особистості та інших розладів психіки, а також до порушення функції внутрішніх органів.



ЛІТЕРАТУРА:

1. Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.
 2. Навроцькі Г. Це треба знати всім: Навч. посіб. – К.: Дошкільник. 1998. 224 с.
 3. Шевчук О. А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів. Метод. росіб. для вчителів та учнів. – Рівне.: Ліста, 2001. -200с.
 4. Ящук Г. Ф., Барна Л. С., Фука М. М. Інтегрований предмет "Основи здоров'я" 7 кл. – Тернопіль: СНА "Астон", 1997. – 208 с.
 5. Вибирай сам: бути здоровим чи курити... Фонд "Здоров'я для всіх" - К., 2002. – 32с.
-



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!