

***Онлайн-порадник
“Твоє здоров'я в твоїх руках”
(до Всесвітнього дня здоров'я)***



***Бережи здоров'я змалку
Бо хазяїн тіла - ти.
Щоб життя прожити довге,
Себе треба берегти.***



Український фольклор про здоров'я

Здоров'я не купиш – його розум дарує.

Здоровому все добре.

Подивися на вид, та й не питай здоров'я.

**Бережи одяг, доки новий,
а здоров'я – доки молодий.**

Весела думка – половина здоров'я.

У здоровому тілі – здоровий дух.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад

Що впливає на здоров'я?





Складові здоров'я

Фізична
складова

Добре працюють усі органи; людина нормально розвивається і не хворіє

Соціальна
складова

Доброзичливі стосунки людей, гарні побутові умови, що сприяють зміцненню здоров'я

Психічна
складова

Людина позитивно оцінює себе та інших людей, уміє долати невдачі, поводить себе як господар свого життя

Духовна
складова

Людина відчуває красу навколишнього світу, чинить справедливо, живе з почуттям любові, співчуття та відповідальності, прагне стати кращою

Створює найкращі умови для нормального перебігу фізіологічних і психічних процесів, що знижує ймовірність різних захворювань і збільшує тривалість життя людини.



Допомагає нам вирішувати наші повсякденні завдання, успішно реалізовувати свої плани, долати труднощі і величезні навантаження.



ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ



Гігієна організму:
дотримання правил
особистої і суспільної
гігієни, володіння
навичками першої допомоги



Інтелектуальне самопочуття:
здібність людини дізнаватися і
використовувати нову інформацію
для оптимальних дій в нових
обставинах.
Позитивне мислення



Духовне самопочуття:
уміння встановлювати
конструктивні життєві цілі,
прагнути до них і досягати їх.
Оптимізм



Елементи здорового способу життя

Емоційне самопочуття:
Психогігієна, уміння
справлятися з
особистими емоціями,
проблемами



Оточуюче середовище:
Безпечні і сприятливі
умови проживання, знання
про вплив оточуючих
предметів на здоров'я



Загартування



**Відмова від шкідливих
звичок: куріння, вживання
наркотиків, вживання
алкоголю**



Харчування:
Помірне, що відповідає
фізіологічним
особливостям конкретної
людини. інформованість
про якість продуктів, що
вживаються в їжу



Рух:
Фізично активне життя,
що включає в себе
спеціальні фізичні
вправи відповідно віковим
і фізіологічним
особливостям



**Виховання з раннього
дитинства здорових
звичок і навичок**



СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ



Добове меню повинно включати м'ясо або рибу, овочі, фрукти, крупи, кисломолочні продукти.



Пийте чисту воду щодня по півтори-дві літри.



Немає хороших чи поганих харчових продуктів. Всі продукти мають поживну цінність. Не існує ідеальної їжі.




Важливо не тільки те, що ми їмо, а скільки їмо, коли їмо і в яких поєднаннях з'їдаємо ті чи інші продукти.



Виключіть з меню ароматизатори, посилювачі смаку, барвники, консерванти, також жирні і копчені продукти.



Не варто голодувати чи переїдати – воно позначається на самопочутті. Їжте по 4-5 разів на день невеликими порціями.



Рухова активність і гартування



Це найкращий шлях до зміцнення фізичного і духовного здоров'я. Фізично треновані люди найбільше опираються хворобам, вони вчасно засинають, їхній сон міцніший і вони потребують менше часу, щоб виспатися. Щоденна ранкова зарядка або пробіжка - обов'язковий мінімум фізичного навантаження.

Загартування

Найсильніший гартувальний засіб – вода у вигляді обтирання або обливання, також купання у відкритих водоймах у прохолодну пору року. Вода є своєрідним масажем, що покращує кровообіг.

Відмова від шкідливих звичок

ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ

Алкоголь руйнує усі органи та системи людини, оскільки добре розчиняється у крові і розноситься по всьому організму.

ЗЛОВЖИВАННЯ ТЮТЮНОПАЛІННЯМ

Паління викликає психологічну і фізичну залежність. Від тютюнового диму страждає бронхо-легенева система, руйнуються механізми захисту легенів.

ЗЛОВЖИВАННЯ НАРКОТИКАМИ

Організм молоді людини витримує вживання наркотиків в середньому від двох до семи років.

Вплив куріння на організм підлітка

- унаслідок куріння відбувається спазм кровоносних судин, погіршується постачання кров'ю залоз, які регулюють фізичний та психічний розвиток організму підлітка ;
- знижується успішність, погіршується пам'ять , увага, апетит, вони стають дратівливими і млявими, частіше хворіють на респіраторні захворювання;
- вигляд курця непривабливий

Вплив алкоголю на організм підлітка

- навіть невеликі дози спиртного у підлітка спричиняють сильне отруєння;
- алкоголь вражає головний мозок, серце і печінку;
- порушується робота нервової системи – людина може робити такі вчинки, яких у тверезому стані ніколи не зробила б

Вплив наркотиків на організм підлітка

- усі наркотики характеризуються руйнівним впливом на фізичний і психічний стан здоров'я дітей;
- наркотичні речовини діють на нервову систему, викликають збудження, певні розлади, галюцинації.
- сучасний стан наркотизації в Україні характеризується постійним збільшенням груп підлітків 13-14 років, залучених до вживання, зберігання і розповсюдження наркотиків;
- особи, що вживають наркотики, становлять вразливу до захворювань групу населення, нерідко передозування або ж тяжка залежність призводить до смерті .

Здоровий спосіб життя школяра - це:



- дотримування режиму дня;
- раціональне харчування;
- охайність і особиста гігієна;



- рухова активність, загартування, заняття спортом;
- запобігання захворюванням і травматизму;



- прогулянки на свіжому повітрі;

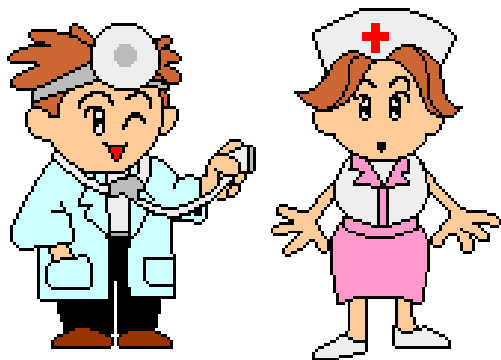


- гарний настрій;
- організація робочого місця в класі і вдома.

Здоров'я набагато більш залежить від наших звичок, ніж від лікарського мистецтва.

Джон Леббок

Поради для збереження та зміцнення здоров'я



- 1. Формувати в собі настанову на здоровий спосіб життя без нікотину, алкоголю й наркотиків.**
- 2. Вивчати особливості власної психіки, вчитися керувати своїми почуттями та емоціями, виробляти індивідуальні способи вдосконалення своєї особистості.**
- 3. Утримувати своє тіло в чистоті.**
- 4. Формувати особисті позитивні якості, поведінку і зовнішній вигляд за допомогою фізичних і психологічних вправ.**
- 5. Поліпшувати своє психічне благополуччя шляхом успіхів у навчанні, творчості, спорті, мистецтві, різних суспільно-корисних справах.**
- 6. Своєчасно попереджувати та лікувати хвороби.**

7. Добре вивчити і знати свою спадкову схильність до захворювань, щоб запобігати їх виникненню.

8. Уникати виникненню негативних стресових ситуацій, конфліктів для забезпечення успішного розвитку особистості.

9. Чергувати розумову та фізичну працю з відпочинком.

10. Тренувати і розвивати інтелектуальні та фізичні особливості й здібності.

11. Формувати духовні цінності та моральні принципи.

Будьте здорові!!!



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

Поради, що допоможуть зберегти ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Розпізнавання
ознак
стресу

Піклування
та турбота
про себе

Проявляйте
турботу
до інших

Професійна
Допомога
Близькій
людині

Слова
мають
значення

Доброта по
відношенню
до інших
та самих
себе

Набуття
нових
знань



Корисні інтернет-ресурси:

<https://www.phc.org.ua/> - Центр громадського здоров'я МОЗ України;

<http://autta.org.ua/> - Портал превентивної освіти – підручники, посібники, розробки уроків, презентації, відео, мультфільми;

<http://www.prozdorove.com.ua> – Проєкт «Про здорове» (рекомендації здорового харчування, схвалені МОЗ України;

Я хочу бути здоровим! 😊

