

Здоровье и здоровый образ жизни

Самый дорогой дар, который человек получает от природы, — здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому — все здорово!» Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя подчас невозможного.

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, и мы не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает так, что человек, ведущий не-правильный образ жизни, обремененный вредными привычками, уже к 20— 30 годам доводит себя до катастрофического состояния.

Человек — творец своего здоровья, и за здоровье надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены — словом, разумными путями добиваться подлинной гармонии здоровья.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Существует целый ряд определений, которые содержат критерии, определяющие здоровье человека:

Здоровье это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; здоровье это нормальное функционирование организма в системе «человек окружающая среда; здоровье это умение приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям существования в окружающей среде; здоровье это отсутствие болезни;

Здоровье это способность к полноценному выполнению основных социальных функций. В Уставе Всемирной организации здравоохранения так и записано, что «здоровье это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»;

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является неременным условием эффективной деятельности, через которую достигаются благополучие и счастье.

Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном зависит от четырех факторов:

- 1) биологические факторы (наследственность) 20 % ;
- 2) окружающая среда (природная, техногенная, социальная) 20%;
- 3) служба здоровья 10%
- 4) индивидуальный образ жизни 50 %

Исходя из этого, следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90 % индивидуально, так как зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения, привычек, поступков, стремлений).

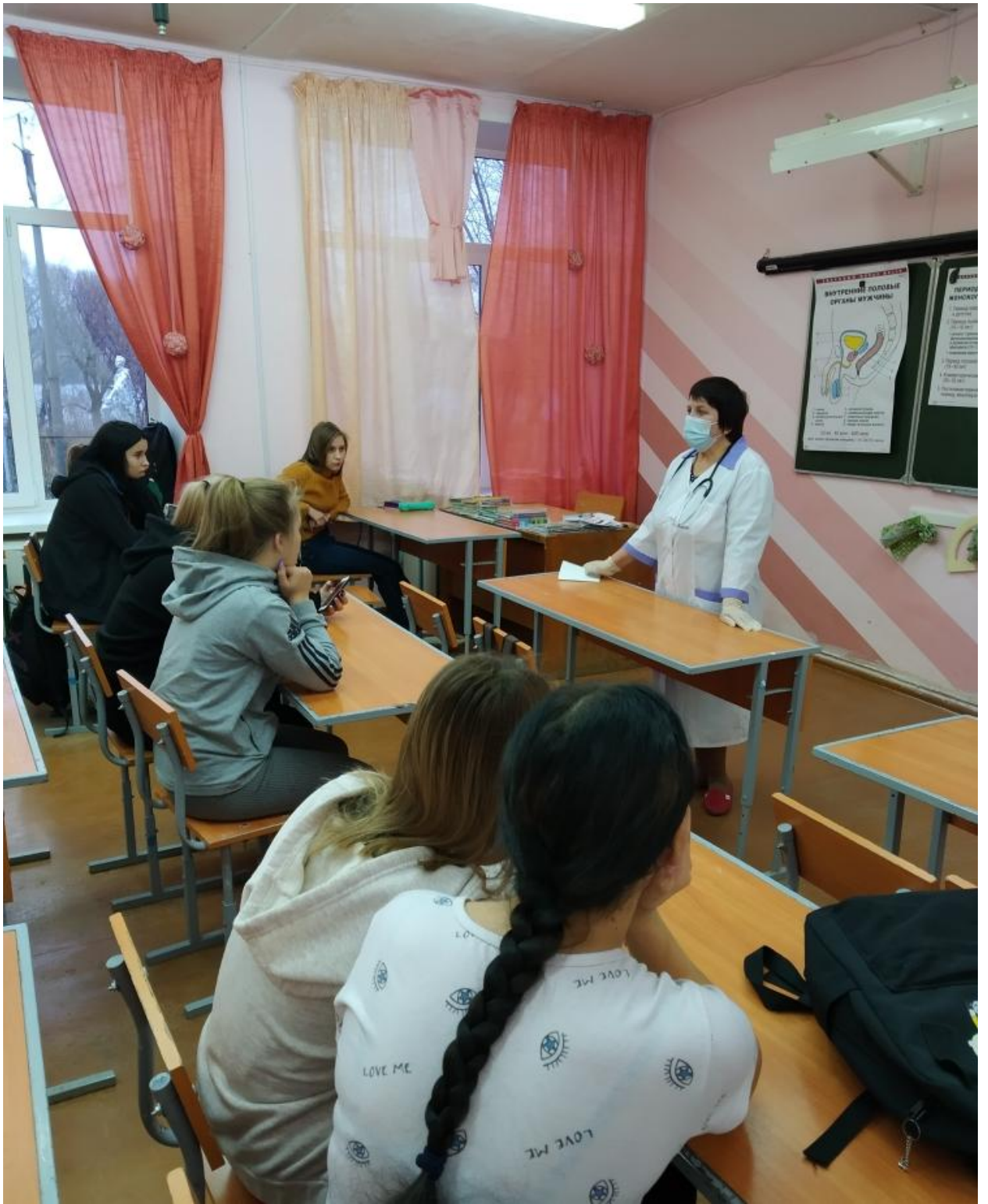
Образ жизни человека, его поведение и мышление, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.

Школа должна и может помочь ребенку понять, что здоровье — это ценность, а главным резервом здоровья человека является его образ жизни, а также дать ученику необходимые знания, помочь сформировать навыки ЗОЖ. С этой целью были проведены различные мероприятия. В 8-9 классах встреча с доктором. Подростковый возраст и репродуктивное здоровье.







В 6 классах прошёл урок рисования «Здоровья»

















Анкета для учащихся «Употребление спиртных напитков, наркотических веществ, курение»

Проведение лекториев, бесед с учащимися о здоровом образе жизни:

1. «О вреде алкоголя, курения, наркотиков, психотропных веществ»
2. «Вредные привычки и их влияние на здоровье». Просмотр видеофильмов.
3. «Чистые руки – залог здоровья»
4. «Что стоит за словом «удовольствие»?»