Презентация для 4 класса на тему: «Здоровье и образ жизни». Понятие «здоровья», «образ жизни»

Выполнила воспитатель
группы продленного дня
ГБОУ лицей №389 «ЦЭО»
Кировского-района
г. Санкт-Петербурга
Яполина Виктория Сергеевна

Здоровье - это сущностное свойство человека сохранять высокую жизнеспособность и свободу в изменяющихся условиях внешней среды.

Здоровье - это способность жить свободно. Эта способность зависит от резервов организма, набора приспособительных форм поведения и адекватного восприятия.

Образ жизни – это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде жизнедеятельности человека. Образ жизни – один из критериев общественного прогресса, это «лицо» человека.

<u>Здоровый образ жизни</u> - образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье, улучшить самочувствие и уберечься от излишнего стресса путём контроля над собственным поведением, питанием и привычками. Основу здорового образа жизни составляет выбор способа жизни, сделанный самим человеком в отношении того, как ему жить.

Факторы определяющие образ жизни человека:

- Уровень общей культуры человека и его образованность;
- Материальные условия жизни;
- Половые, возрастные и конституционные особенности человека;
- Состояние здоровья;
- Характер экологической среды обитания;
- Особенности трудовой деятельности;
- Привычки человека;
- Возможности удовлетворения биологических и социальных потребностей.

Образ жизни человека включает три категории:

Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей.

Качество жизни – характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей.

Стиль жизни – поведенческая особенность жизни человека, т.е определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности.

К основным принципам здорового образа жизни относят:

- **Социальные:** образ жизни должен быть эстетичным, нравственным и волевым;
- **Биологические:** образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим и ритмичным.

Ведение здорового образа жизни предполагает:

- Стремление к физическому совершенству;
- Достижение душевной, психической гармонии в жизни;
- Обеспечение полноценного питания;
- Исключение из жизни саморазрушающего поведения;
- Соблюдение правил личной гигиены; закаливание организма и его очищение.

Мотивация здорового образа жизни:

- Самосохранение;
- Подчинение этнокультурным требованиям;
- Возможность самосовершенствования;
- Получение удовольствия от самосовершенствования;
- Достижение максимально возможной комфортности.

Структура мотивации к здоровому образу жизни меняется в зависимости от возраста, социального статуса, состояния здоровья и других факторов.

Структура здорового образа жизни:

- Сон (7-8часов);
- Регулярное питание;

Питание – один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма, поскольку оно выполняет энергетическую, пластическую резистентную функцию.

- Занятие физическими упражнениями;
- Отказ от вредных привычек;
- Культура самоуправления и самосовершенствования.

Оздоровительные системы - это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровье человека. .

Составляющие оздоровительных систем: Физические упражнения, рациональное питание, психологические практики (методы, упражнения) релаксации ,здоровый сон.