

Тема: Складові здорового способу життя: раціональне харчування, трудова активність, особиста і побутова гігієна, відпочинок.

Вивчення нового матеріалу

Одного разу *Сократа* запитали: “Що є для людини найбільш цінним і важливим у житті – багатство та слава?” Великий мудрець відповів: “Ні багатство, ні слава не роблять ще людину щасливою. Здоровий жебрак щасливішими хворого короля!”



За твердженням фахівців ВООЗ, здоров'я на 50 % залежить від способу життя людини, на 20 % – від спадковості, на 20 % – від стану навколишнього середовища і на 10 % – від медичних послуг. Ось чому в організації здорового способу життя треба обов'язково зважати на усі ці впливи. І ще дуже важливим складником є особисті переконання й налаштованість на те, щоб бути здоровим.

Принципи здорового способу життя. Здоровий спосіб життя - це стандарт поведінки людини, спрямований на збереження і зміцнення її здоров'я, продовження тривалості життя. Принципи, на яких ґрунтується здоровий спосіб життя, поділяють на дві категорії - біологічні та соціальні (мал. 18.3).



Мал. 18.3. Основні принципи здорового способу життя



З - загартування; здоровий; зміцнення; засоби; заняття.

Д - динаміка; доцільність; духовність; дихання.

О – оптимізм,охорона, особистість.

Р – раціональність, режим, релаксація, розвиток, розваги,радість, розважливість.

О – організм,оздоровлення.

В – вокалотерапія, воля, вправи,вода, валеологія.

Я – якість, ясність (та ін..)

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – *це спосіб життєдіяльності людини, що відповідає її генетичним особливостям, конкретним умовам життя й спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я.*

Здоровий спосіб життя (скорочено «ЗСЖ») — означає розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій [Всесвітньої організації охорони здоров'я](#) та інших

медичних організацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути.

Складові здорового способу життя:

1. оптимальний руховий режим;
2. посилення імунітету і загартовування;
3. збалансоване харчування;
4. оптимальний психологічний настрій, позитивні емоції, вміння керувати своїм емоційним станом, оптимістичне ставлення до життя;
5. статева культура;
6. раціональний режим життя;
7. відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин);
8. дотримання правил особистої гігієни.

Принцип № 1. Раціональне харчування

“Раціональне харчування” (ratio — розумний) —

достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.

- Сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:
- харчового раціону;
- режиму харчування;
- умов прийому їжі.

Треба їсти більше фруктів і овочів. Сучасні дієтичні рекомендації передбачають щоденне вживання двох порцій фруктів і 5-6 порцій овочів. Ніякі гамбургери, кола, чіпси не враховуються. Уникайте переробленого м'яса. Як говорив сам товариш Гіппократ, їжа повинна бути нашим ліками, а не ліки їжею.

Пийте більше води. Якщо ви відчуваєте спрагу — ви вже зневоднені. Беріть з собою пляшку води, щоб частіше пити. Вживання достатньої кількості води може допомогти у запобіганні утворення каменів у нирках і запобігти запорам.

Їжте менш солі. Які ж продукти є найбільш солоними? Ось деякі з них: чіпси, сухарики, консерви, кетчупи, майонези та заправки для салатів.

Вживайте достатню кількість калорій. Обов'язково їжте сніданок. Готуйте більше вдома. Купуйте місцеве та органічне.

ПОРАДИ ПІДЛІТКАМ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ

- 1.Добова потреба підлітка -52-75 ккал на 1кг маси тіла.
- 2.Харчуватися потрібно регулярно, тобто дотримуватися режиму харчування- їсти в один і той самий час.
- 3.Підліткам необхідно їсти 3-4 рази на день, через 3-4 години.
- 4.Треба пам'ятати про правильне співвідношення в їжі білків, жирів і вуглеводів1:1:4.При фізичних навантаженнях-1:1:6.
- 5.Усю їжу, яку з'їдає підліток за день(100%), слід розділити так:
Сніданок-30-35%(його можна поділити на перший і другий сніданки)
Обід-40-45%;
Підвечірок-5-15%;
Вечеря-15-20%;
- 6.Денний харчовий раціон залежить від багатьох причин: достатку сім'ї, стану здоров'я, режиму навчання та інших навантажень, пори року. Індивідуальні рекомендації у такому випадку може надати спеціаліст з харчування- дієтолог.

Принцип № 2: Будьте фізично активними.

Людське тіло призначено для спалювання енергії. Сучасним людям бракує рухливості. Багато часу вони сидять за комп'ютером, щось пишуть, п'ють каву, набирають зайву вагу. Дуже корисні заняття спортом. Проте, коли на спорт часу немає, то прогулянки на свіжому повітрі чи ранкової пробіжки ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте в парках та лісах, будьте рухливими. Фізична активність допомагає регулювати тиск, вагу, може поліпшити роботу мозку та якість сну.

Принцип № 3: Розпорядок дня. Дуже важливо висипатися.

Що значить правильний розпорядок дня? Це, перш за все, 7-8-годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати й прокидатися в один і той же час, незалежно від того, який день тижня: будень чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника – це означає, що виспалися. Існує прямий зв'язок між недосипанням і появою надмірної ваги.

Принцип № 4 Дотримуйтесь особистої гігієни.

Завжди мийте руки після туалету та при торканні продуктів. Чистіть зуби два або більше разів на день (хоча б раз зубною ниткою). Щодня приймайте душ. Регулярно прибирайте всі постільні речі, періть рушники та одяг.

Принцип № 5. Керуйте своїм психічним здоров'ям.

Одне з найважливіших правил здорового способу життя – це позитивний настрій! У психологічному стані людини є важливими як її внутрішня гармонія, так і взаємодія з соціумом (близькі люди, друзі і зовсім сторонні люди). Не забувайте про себе піклуватися, робіть справи з задоволенням.

Принцип № 6. Друзі

Вести здоровий спосіб життя легше не поодиноці, а в компанії.

В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції – разом веселіше і є дух суперництва, наприклад, у позбавленні від зайвої ваги.

Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, всі в прекрасному настрої, бажають один одному тільки добра. З ранку всі домочадці бажають один одному чудесного дня.

Турбота про своє здоров'я має бути способом життя. Головне не лінуватися і пам'ятати, що стан здоров'я на 50 % залежить саме від вас всіх і від вашого способу життя

Домашнє завдання:

1. Переглянути відео за посиланням:

https://www.youtube.com/watch?v=Y4ce_Q1UYA8

<https://www.youtube.com/watch?v=gMu8qHFdegs>

<https://www.youtube.com/watch?v=nczQG-TXd4Y>

2. Поміркуйте

Чому не можна досягти фізичного здоров'я, не досягши здоров'я психологічного, духовного та соціального?

Бережіть себе та близьких!

