

Стенд здоровья (инфографика зож)

ГПОУ «Приаргунский государственный колледж»

Спортивный клуб «Чемпион»



Здоровье студентов на более 50% зависит от их образа жизни.

Только здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровье - это состояние социальной и психической адаптации при взаимодействии с окружающей средой и нормальном функционировании систем организма.

Целостное здоровье определяется как совокупность следующих видов здоровья:
физического, психического и социального.



Физическое здоровье –

состояние организма человека, которое характеризуется возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению нагрузок.

Критерием физического здоровья являются адаптационные резервы организма - возможности клеток, тканей, органов, систем и целостного организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов и различного вида нагрузок, адаптироваться к ним и обеспечить должный уровень эффективности деятельности.

Психическое здоровье -

это способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Для здоровой психики характерно положительное эмоциональное состояние, а также позитивная, адекватная самооценка. Высокая умственная работоспособность — один из показателей и критериев психического здоровья и важный индикатор благоприятного функционального состояния организма в целом.

Социальное здоровье –

мера социальной активности личности, ее деятельного отношения к миру.

Оно может быть выражено отношением того, что личность получает от общества, на единицу того, что она дает обществу. Социальное здоровье включает социальные связи, ресурсы, способности. Физически и психически здоровый человек может быть нравственно неполноценным, если он пренебрегает нормами морали и нравственности, и поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Нравственно здоровым людям присущи общечеловеческие ценности и принципы.



Здоровый образ жизни является мерой цивилизованности и человечности и характеризует как отдельного человека, так и общество в целом. Значимость здоровья, здорового образа жизни и его элементов у разных народов в разные времена нашло отражение в валеоафоризмах.

Валеоафоризмы - это афоризмы, максимы, изречения, пословицы, поговорки о здоровом образе жизни и его основных элементах, о здоровье, способах и средствах его укрепления, сохранения, восстановления для полноценной жизнедеятельности, высокой работоспособности, творческого, трудового и жизненного долголетия.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ЗДОРОВЬЕ И ЗНАЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

«Здоровье — не всё,
но всё без здоровья — ничто»

Сократ

Комментарий. Для благополучия и счастья личности необходимо не только здоровье, но без здоровья все является недостижимым. Поэтому забота о здоровье — основа благополучия человека и каждый должен заботиться о нем через собственные усилия на основе здорового образа жизни, соблюдения его основных элементов.

«У кого есть здоровье, есть и надежда,
а кого есть надежда — есть всё»

Арабская пословица

Комментарий. Каждым человеком движет надежда на достижение благополучия, счастья в жизни все эти надежды могут реализоваться только при главном условии, что человек обладает хорошим здоровьем. Теряя здоровье, человек теряет и свои надежды. Поэтому здоровье имеет определяющую значимость для полноценной жизнедеятельности, и каждый может за счет собственных усилий способствовать укреплению и сохранению своего здоровья через соблюдение здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни — это форма жизнедеятельности личности, основанная на соблюдении элементов здорового образа жизни для укрепления и сохранения здоровья, поддержание высокой работоспособности, творческого, трудового и жизненного долголетия.



Здоровый образ жизни основан на ежедневном соблюдении его 8 элементов для укрепления и сохранения здоровья: режим труда и отдыха, закаливание, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, межличностное общение, психическая саморегуляция, рациональное питание, двигательная активность.

1 элемент здорового образа жизни: Режим труда и отдыха



Режим труда и отдыха как элемент здорового образа жизни - это наиболее целесообразное распределение суточной деятельности с учетом индивидуальных особенностей организма, основанных на соблюдении биоритмов (суточных, недельных и т.д.) для укрепления и сохранения здоровья, повышения работоспособности, самочувствия, полноценного восстановления после трудовой деятельности.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О РЕЖИМЕ ТРУДА И ОТДЫХА

«Сон и покой, бодрствование,

их правильное чередование оказывают огромное влияние на здоровье»

Авиценна

Комментарий. Необходимость правильного соблюдения видов деятельности в течение суток основана на соблюдении биоритмов, работу которых человек не может изменить, а должен знать их и соблюдать, не «воевать» со своей природой, ведь это приведет к различным нарушениям здоровья.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ О СОБЛЮДЕНИИ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА.

Рациональный режим дня складывается из затрат на учебное и досуговое время.

Досуг- это различные формы любительской и общественной деятельности, увлечения, физкультура и спорт и т.д.

Обязательным в режиме дня является соблюдение времени приема пищи (7.30 — завтрак, 12.30–13.00 - обед, 20.00 - ужин)

и сна (23.00–7.00). Напряженную (в т.ч. умственную) работу необходимо прекращать за 1,5–2 часа до сна, иначе затрудняется процесс засыпания, а сам сон становится менее крепким.

Рациональный распорядок дня позволяет не только предусмотреть и избежать многих трудностей, но и освободить до 2–3 часов свободного времени, в т.ч. для занятий физической культурой и спортом. Рационально организованный режим дня позволяет быстрее и полноценнее восстанавливать затрачиваемые силы в процессе трудовой деятельности.

В целом, основу суточного режима дня работника составляет чередование учебы и отдыха, регулярное полноценное питание 3–4 раза в день, пребывание на свежем воздухе минимум 2 часа, физкультурно-спортивные занятия 35–45 минут в день, соблюдение режима ночного сна в одно и то же время не менее 8–10 ч.



2 элемент здорового образа жизни: Закаливание

Закаливание как элемент здорового образа жизни - это тренировка терморегуляторной системы организма через прием водных, воздушных и солнечных процедур для повышения защитных сил организма на неблагоприятное воздействие окружающей среды для укрепления и сохранения здоровья, предупреждения и профилактики заболеваний, прежде всего простудных.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ЗАКАЛИВАНИИ

«Все болезни начинаются с простуды»

Китайское изречение

Комментарий. Простудные заболевания вызывают ослабление защитных сил организма и способствуют дополнительному развитию множества заболеваний. Эффективным средством против простудных заболеваний является систематическое применение закаливающих процедур и поэтому необходимо использовать закаливание против простудных заболеваний для укрепления и сохранения здоровья.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание включает прием солнечных и воздушных ванн, водных процедур.

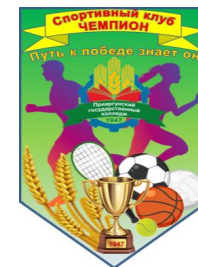
Эффективность закаливающих процедур возрастает при выполнении физических упражнений при их проведении.

Закаливание водой рекомендуется выполнять ежедневно в утренние часы.

При закаливании обливанием начинают с температуры воды не ниже +20 .С и вначале обливают только руки, а спустя 5–6 дней — руки и ноги, еще через 6–7 дней — все тело. Процедура завершается обтиранием сухим полотенцем и занимает 2–3 минуты. За 30–35 дней температуру воды понижают до +10–12 .С.

При использовании для закаливания контрастного душа необходимо чередовать обливания холодной водой температурой +20 .С и теплой с температурой +35 .С по 30–40 секунд. Регулярное воздействие контрастных температур — это «гимнастика» для сосудов. Через 6–7 дней снижают температуру холодной и теплой воды на градус ниже, доведя температуру холодной до +12–15 .С, а теплой — до +25–28 .С, и каждые 2–3 дня добавляется к длительности процедуры по 30–40 секунд.





3 элемент здорового образа жизни: Отсутствие вредных привычек

Отсутствие вредных привычек как элемент здорового образа жизни это отсутствие поступлений в организм ядовитых химических веществ, которые содержатся в табаке, алкоголе и наркотиках, а также отсутствие игровой и компьютерной зависимости, оказывающих разрушающее воздействие на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

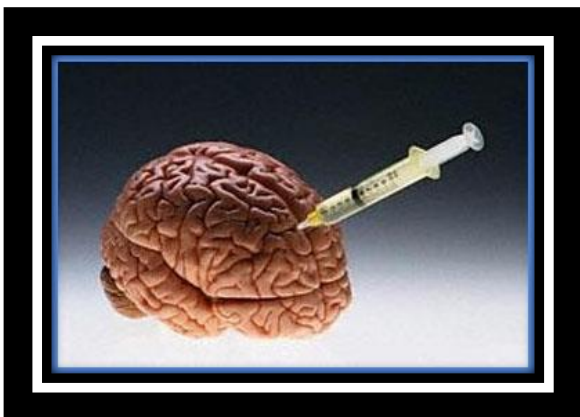
"Трезвость кладет дрова в печку, мясо — в кастрюлю,
хлеб — на стол, кредит — государству, деньги — в кошелек,
силу — в тело, одежду — на спину, ум — в голову,
довольство — в семью»

Б. Франклин

Комментарий. Многоплановое положительное влияние отсутствия вредных привычек, в частности потребления алкоголя, обеспечивает полноценную, разумную, содержательную жизнедеятельность и эффективное решение личных и социальных проблем, задач.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ОТКАЗА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Защитить себя от табака, алкоголя, наркотиков можно только развивая свой характер, волю и основываясь на полном отказе от употребления ядовитых веществ, саморазрушающего поведения. За внешним допингом (от подачек извне в виде табака, алкоголя, наркотиков) следует неминуемая расплата — отравление организма и многочисленные болезни Древнегреческий врач Гиппократ отмечал, что единственная мера, которой способен измерить человек свое состояние — это ощущение. Ощущение бодрости, радости, силы, уверенности и спокойствия, свидетельствующие об укреплении и сохранении здоровья, можно достичь только при отсутствии вредных привычек.





4 элемент здорового образа жизни: Личная гигиена

Личная гигиена как элемент здорового образа жизни - это соблюдение правил и требований по регулярному уходу за чистотой кожных покровов, полостью рта, волосами, одеждой и обувью для профилактики и преодоления болезнетворного влияния патогенных микроорганизмов (микробов, вирусов) на здоровье человека, а также соблюдение норм полового воспитания в соответствии с нравственно-этическими нормами, принятыми в обществе для предотвращения венерических заболеваний.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

«Болезнь с грязью в дружбе»

Армянское изречение

Комментарий. Основной причиной множества заболеваний является загрязнение поверхности тела и грязь — частый предвестник и спутник болезней. Поэтому необходимо соблюдать правила личной гигиены, принимать водные процедуры и осуществлять регулярное умывание наиболее загрязняемых участков тела (лицо, шея, верхняя и нижняя часть туловища), что является важным условием для предупреждения и профилактики различных заболеваний.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Баня является неотъемлемой частью личной гигиены. Баня (от лат. «бальнеум» — прогнать хворь, боль, грусть) - это гигиеническая и профилактическая процедура, направленная на поддержание чистоты тела.

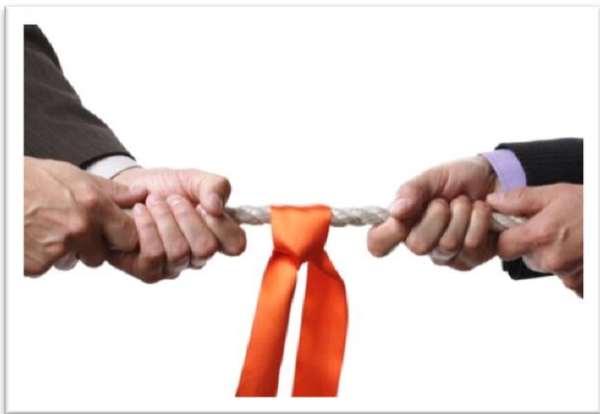
В парной вместе с потом выделяется более 270 веществ, что обеспечивает очищение организма от шлаков.

Наряду с парной баней используется суховоздушная — сауна. В парной бане температура воздуха +60–70 °С, а влажность 20–70%, в сауне температура воздуха +100–140 °С при влажности около 10%. Перед заходом в парную необходимо вымыться под теплым душем (+35–38 °С), не замочив головы. За всю банную процедуру необходимо посещать парную не более 3–4 раз с каждым пребыванием в ней не более 10–12 мин, перерыв после каждого захода — 10–15 мин. Париться необходимо сидя, стоя выше риск теплового удара, т.к. температура воздуха на уровне головы выше на 15 °С.

Сразу после каждого выхода из парной нужно принять теплый душ и обтереться полотенцем.

Чтобы избежать передозировки, в банных процедурах необходим самоконтроль. Если после бани улучшается сон, присутствует ощущение бодрости, значит правильно соблюдается продолжительность процедур, а если чувствуется усталость, вялость, раздражительность, плохой сон, то необходимо внести изменения в принимаемые банные процедуры (сократить время в парной и т.д.).





5 элемент здорового образа жизни: Межличностное общение

Межличностное общение как элемент здорового образа жизни - это умение выстраивать межличностное взаимодействие в социальном окружении на основе конструктивного поведения и решения различные конфликтных ситуаций через применение эффективных стратегий (сотрудничество), что обеспечивает защиту от отрицательных эмоций, нервно-психических расстройств, способствует укреплению и сохранению здоровья личности.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О МЕЖЛИЧНОСТНОМ ОБЩЕНИИ

«Ничего не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость»

М. Сервантес

Комментарий. Вежливость не требует от человека сверхусилий, а вместе с тем, оказывает каждому неоценимую услугу в межличностном общении, настраивая его на конструктивный лад, располагая собеседников друг к другу и т.д.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ О МЕЖЛИЧНОСТНОМ ОБЩЕНИИ

Если во время переговоров один из участников исходит исключительно из своей выгоды, то такие переговоры превращаются в позиционную борьбу и когда такой участник переговоров начинает атаковать своими нападками другого, в этом случае другому участнику рекомендуется применять тактику переговорной джиу-джитсу, названной так по аналогии с одним из видов восточных единоборств. Смысл этой переговорной техники заключается в переводе внимания оппонента с позиционной борьбы на суть решаемой проблемы. Основные рекомендации по применению переговорной джиу-джитсу состоят в том, что когда одна из сторон определяет свои позиции, не надо отвергать ее подходы и когда Вас атакуют, не контратакуйте, а вместо ответа на атаку следует отклониться от нее и обратить силу соперника себе на пользу. Вместо того, чтобы атаковать позиции партнера, лучше ставить и задавать вопросы, вызывающие его на конструктивный диалог: «Как Вы можете доказать обоснованность Ваших требований?», «Какое решение Вы бы приняли, будь Вы на моем месте?». После этих вопросов бывает полезно поддержать паузу, которая вынуждает другую сторону более активно искать выход из проблемной ситуации и зачастую вынуждает партнера сделать шаг навстречу. Для достижения успешного соглашения рекомендуется находить общее в интересах сторон.



6 элемент здорового образа жизни:

Психическая саморегуляция

Психическая саморегуляция как элемент здорового образа жизни - это воздействие человека самого себя (самовоздействие) с помощью специально подобранных методов, средств по преодолению негативного влияния стрессовых состояний, снижению нервно-психического напряжения для укрепления и сохранения психического, физического, социального здоровья.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

«Самообладание, как все качества, развивается через упражнение»

Г. Спенсер

Комментарий. Как любое качество человека формируется и совершенствуется в процессе упражнений, так и самообладание поддается тренировке через применения различных средств, психической саморегуляции, которые позволяют каждому научиться управлять своими эмоциями. Поэтому регулярное применение средств психической саморегуляции на основе апробированных способов и приемов позволяет повысить уровень самообладания, научиться управлять собой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

К основным средствам психической саморегуляции относятся психологические настройки. *Психологическая настройка* — это целенаправленное формирование психофизического состояния, позволяющего с наибольшей эффективностью осуществлять намеченную деятельность. Психологическая настройка «*Настрой на сон*». Сегодня я прожил большой и интересный день. Перед отходом ко сну я постараюсь прокрутить его события в обратном порядке. Я сделал почти все, что было намечено. Мое тело приятно расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я не чувствую за собой никакой вины и ни на кого не держу обиды. Я всех простил. Я буду спать до утра, не просыпаясь. Я всех люблю. Мир и покой во мне. Мир и покой вокруг.

Важным для психологического настроя является умение правильно ставить и формулировать цель. Неясные цели, не имеющие четкой конкретизации, не могут стать движущей силой развития личности. Пример неопределенной цели: иметь хорошее здоровье. Пример определенной цели: каждое утро для укрепления здоровья совершать получасовую пробежку и применять обливание холодной водой.



7 элемент здорового образа жизни: Рациональное питание



Рациональное питание как элемент здорового образа жизни - это

сбалансированный рацион питания по количественному и качественному составу с учетом возрастных и индивидуальных особенностей личности на основе характера трудовой и досуговой деятельности, предусматривающий соблюдение режима питания для обеспечения роста и/или обновления клеток и тканей, для восполнения энергозатрат и обмен веществ в организме.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ.

«Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»

Сократ

Комментарий. Главное предназначение пищи — обеспечивать полноценное восполнение энергетических затрат, рост и обновление клеток организма, обмена веществ. Пища не может являться смыслом жизни, а только средством для нее и необходимо придерживаться принципов рационального питания, чтобы оно обеспечивало сохранение и продолжительность жизни, укрепление и сохранение здоровья.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ

Отрицательное воздействие на организм оказывает избыток пищи.

При избыточной калорийности значительно увеличивается вес тела, что ведет к ожирению.

Общими рекомендациями по питанию для страдающих ожирением являются следующие.

Необходимо принимать пищу 5–6 раз в день, но малыми порциями. Пищевой рацион по калорийности ограничивается до 2 000 ккал в сутки, в основном за счет уменьшения жиров и сложных углеводов

(каши, макароны и т.д.) при сохранении нормы белков и простых углеводов (фруктоза, глюкоза).

В питание при ожирении включают нежирные сорта мяса, курицу, свежую нежирную рыбу, творог, сырые овощи и фрукты, сахар, мед.

Рациональное питание и достаточная систематическая двигательная активность (оздоровительные занятия и др.) — гарантия того, что не появятся признаки ожирения.



8 элемент здорового образа жизни:

Двигательная активность

Двигательная активность как элемент здорового образа жизни - это физическая нагрузка в организованных (секции, группы «здоровья» и т.д.) и самостоятельных формах занятий физической культурой и спортом, которая оказывает комплексное положительное влияние на укрепление и сохранения здоровья, преодоление гиподинамии, поддержание высокой работоспособности, трудовому и жизненному долголетию.



ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

«Можно отложить все, кроме утренней и вечерней прогулки»

Арнольд из Виллановы

Комментарий. Важность регулярной двигательной активности (в данном случае оздоровительной ходьбы), которую, в отличие от всех событий повседневной жизнедеятельности нельзя отложить, обусловлена незаменимостью двигательной активности для укрепления и сохранения здоровья человека, которое является его первым богатством.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ О ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Под влиянием оптимальной двигательной активности происходит повышение уровня сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем, развитие и поддержание физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости). Работник, для удовлетворения оптимальной двигательной активности, еженедельно должен затрачивать 4–5 часов на физкультурно-спортивные занятия: в секциях, группах и/или на самостоятельные оздоровительные занятия различными физическими упражнениями. Кроме этого, затрачивать 1,5–2 часа в неделю на выполнение ежедневной утренней гимнастики (10–12 упражнений в течение 15–20 минут). В воскресный день затрачивать 2–3 часа на активный отдых на свежем воздухе, например, на лыжный или пеший поход или разнообразные спортивные игры. Соблюдение недельного объема двигательной активности в объеме 8–10 часов — гарантия защиты работника от недостатка двигательной активности, гиподинамии, укрепления и сохранения его здоровья.



По укреплению и сохранению здоровья на основе здорового образа жизни и его элементов имеются многочисленные рекомендации.

Рекомендации известного пропагандиста
здорового образа жизни, кардиохирурга академика Н.М. Амосова.
о здоровье и здоровом образе жизни

1. В большинстве болезней виновата не природа и не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.
2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Больше того, бойтесь попасть в плен к врачам.
3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда.
4. Здоровье помогает добиться счастья на работе и в семье.

Здоровый образ жизни является единственной формой здоровьесберегающего поведения через ежедневное соблюдение его 8 элементов на основе собственных усилий.

Не зря говорят (валеоафоризм о здоровье):

«Здоровье – наивысшее благо»

Латинское изречение

Комментарий. Среди всех благ человека наивысшим является здоровье как основа его полноценной жизнедеятельности, хорошего настроения и самочувствия. Укреплению и сохранению здоровья способствует только здоровый образ жизни. Поэтому каждый должен заботиться об укреплении и сохранении здоровья через соблюдение здорового образа жизни на основе собственных усилий.