

Семинар

Валеологический кодекс России

Школа № 84
Петроградского района

Санкт-Петербург

Определение здоровья

- **Здоровье** – такое состояние организма, при котором функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.
- **Здоровье** – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Причины ухудшения здоровья

(по мнению учащихся)

- Плохая наследственность
- Плохие условия жизни в период беременности женщин в 90-е годы
- Ухудшение экологии мегаполиса
- Массовая компьютеризация (ухудшается зрение, физическое состояние)
- Неправильное питание
- «Американизация» подростков и родителей (чипсы, гамбургеры, полуфабрикаты, образ жизни...)
- Плохой (недостаточный) сон у подростков из-за компьютеров, дискотек, недостатка свежего воздуха, неправильного распорядка дня.

Факторы, влияющие на здоровье

- Здоровье человека на 10% зависит от наследственности
- На 5% - от работы медиков
- Остальные 85% - в руках самого человека

Вывод: наше здоровье и здоровье детей зависит от наших привычек, от усилий по его укреплению, от воспитания в детях потребности к здоровому образу жизни

Стресс как фактор, влияющий на здоровье

Средства мобилизации энергии

Кратковременные последствия

долговременные последствия



Стресс как фактор, вливающий на здоровье

Средства поддержания энергии

Кратковременные последствия

долговременные последствия



Здоровый образ жизни -

Это образ жизни,
основанный на принципах нравственности,
рационально организованный, активный,
трудолюбивый, закаливающий и, в то же время,
защита от неблагоприятных
воздействий окружающей среды,
позволяющий до глубокой старости
сохранять нравственное, психическое и
физическое здоровье

Спасибо за внимание!