

Пропаганда здорового образа жизни



Здоровый образ жизни направлен на профилактику различных заболеваний человека, а также на предотвращение причин, которыми вызвано это заболевание. Здоровый образ жизни – вот что делают представителями различных служб, а также учёными рассматривается в глобальном смысле. Поэтому пропаганда здорового образа жизни – именно она является важным этапом в процессе формирования тех или иных привычек у вашего чада, и также следите за тем, чтобы ребёнку нравился такой стиль, чтобы он с удовольствием делился им.

Для чего нужна пропаганда здорового образа жизни

По оценкам, которые провели учёные, здоровье человека идёт от наличия вредных привычек, и доля этой зависимости составляет 50%. На 20% организм и его состояние зависят от всего. Пропаганда здорового образа жизни среди детей занимает важную роль, поскольку именно благодаря ей, ребёнок может легче поддаваться воспитанию. Это мотивация человека, чтобы он стремился к чему-то. И поскольку пропаганда здорового образа жизни — предпосылка развития самых различных сторон деятельности человека, то он активно пропагандируется в дошкольных детских учреждениях, а также в школах. В связи с тем, что жизнь общества усложняется, и появляются всё более серьёзные нагрузки, организм терпит изменения, поэтому необходимо воспитывать индивидуума сразу же, чтобы у него не возникло желание иметь вредные привычки. Пропаганда здорового образа жизни среди детей является важной на всех этапах воспитания.

Правила здорового образа жизни

Благодаря ЗОЖ, можно с лёгкостью предотвратить самые негативные сдвиги в состоянии здоровья. Приучение же имеет множество элементов, рассмотрим основные из них:

- окружающая среда;
- питание и его уровень;
- привычки;
- занятия спортом;
- гигиена.

Так, все эти элементы являются важными при формировании личности, и кроме того, важную роль играет ЗОЖ.

Пропаганда здорового образа жизни в семье

Разумеется, чтобы ребёнок рос в хорошей среде и не имел вредных привычек, то в первую очередь его нужно научить этому в семье, посредством пропаганда здорового образа жизни дома. Поскольку он учится здоровому образу не в школе, а на практике жизни, поэтому

глупо было бы говорить ребёнку о вреде продуктов быстрого приготовления, в то время как родители кроме них ничего не едят.

Поэтому если вы хотите, чтобы ребёнок рос здоровым и жил прекрасно, то с момента его зачатия необходимо избавиться от всех вредных привычек и начать нормально питаться. Да, именно, не с момента рождения, а с момента зачатия, поскольку большинство привычек в привязанности к той или иной еде ребёнок отнимает у мамы. Пропаганда здорового образа жизни станет самым важным этапом в этом непростом процессе.

Прежде чем отправить ребёнка в школу, где он послушает о здоровой жизни, необходимо рассказать ему о занятиях спортом и правильном питании, а также применять это в повседневной жизни. На сегодняшний день молодые родители взяли в моду заниматься зарядкой со своими детьми, а также плаванием, и это правильный подход, поскольку дети должны приучаться именно к такой жизни с рождения. Пропаганда здорового образа жизни играет важную роль не только для родителей, но и для образовательных учреждений.

Очень важно чтобы дети ели как можно меньше различных недоброкачественных продуктов, которые являются вкусными и вызывают привычку. Приучите ребёнка к еженедельной влажной уборке, поскольку он самостоятельно должен следить за гигиеной. Отдайте его в какую-нибудь спортивную секцию, когда он подрастёт, чтобы привить любовь к спорту. Пропаганда здорового образа жизни среди детей проводится в первую очередь, его родителями.

И самое главное – следует помнить, что все привычки ребёнок перенимает не от учителей в школе, а от своих родителей, поскольку он растёт в их окружении.

Когда нужно пропагандировать ЗОЖ ребёнку

Начинается пропаганда здорового образа жизни дома, и это то, что должны знать все родители. Пропаганда здорового образа жизни в детском саду лишь закладывает основы рационального поведения, всё остальное является прямой обязанностью родителей.

Постепенно, по мере взросления вашего чада, необходимо погружать его в основы, которые содержит пропаганда здорового образа жизни. С самого детства приучайте его к правильному питанию, только не заставляя, а объясняя, почему именно он должен есть кашу, когда его друзья постоянно кушают чипсы. Действительно, если ребёнок попадает в окружение сверстников, то перенимает их особенности поведения. Поэтому каждые родители должны просто сесть и рассказать ребёнку, зачем ему нужно это кушать, чтоб каждая трапеза не превращалась в скандал.

По мере взросления ребёнка научите его помогать вам при уборке, расскажите, зачем именно нужно делать влажную уборку как можно чаще. Так, вы не только сможете привить ему привычки ЗОЖ, но и воспитаете настоящего помощника или помощницу. В этом и будет заключаться пропаганда здорового образа жизни.

Что касается занятий спортом, то к ним нужно приступать с самого детства, а именно – заняться плаванием, сделать зарядку с ребёнком, опять же – объяснив ему, зачем всё это. Помните, если ребёнок не будет знать о пользе того, чему его учат, он забудет это сразу же, как только окажется в школе или как только вырастет. Пропаганда здорового образа жизни дома начинается с многочисленных этапов воспитания.

О вреде вредных привычек обычно рассказывают в средней школе, но не будет лишним, если вы проведёте работу со своим ребёнком персонально и расскажете о пагубных привычках и их последствиях, это является одним из важных шагов, которые содержит пропаганда здорового образа жизни.

Как правильно проводить пропаганду ЗОЖ

Пропаганда ЗОЖ ребёнку проводится в первую очередь родителями, поскольку именно они окружают его изо дня в день. В целом пропаганда здорового образа жизни является направлением, в которое входит целый ряд мероприятий. Эти мероприятия служат для повышения уровня воспитания ребёнка и для улучшения качества медицинской культуры в стране. В школах и в дошкольных учреждениях пропаганда здорового образа жизни проводится медицинскими работниками, и в данном случае их задача:

- пропаганда законов республики касательно здравоохранения;
- пропаганда базовых знаний медицины и гигиены;
- пропаганда к ЗОЖ;
- закрепление теоретических знаний на практике.

Пропаганда здорового образа жизни дома проводится с использованием советов родителей. Сама тематика пропаганды ЗОЖ напрямую зависит от возраста целевой аудитории и от особенностей. Сам процесс происходит при использовании радио, телевидения, других элементов СМИ. К работе привлекается медицинский состав, и определяется количество часов в неделю, в течение которых должна проводиться Пропаганда к ЗОЖ.

Для того чтобы работа по совершенствованию знаний о здоровье была проделана наиболее эффективно, создаются специальные факультеты здоровья, на которых можно получить не только теоретические, но и практические знания.

Что касается пропаганды ЗОЖ в школах, то она является обязательной и должна проводиться на регулярной основе. Пропаганда здорового образа жизни в детском саду подходит под те же самые ограничения и проводится на регулярной основе.

Пропаганда ЗОЖ – копируем родителей

Неудивительно, что в своём поведении дети во многом копируют своих родителей. Поскольку они всегда их окружают и заботятся, и как бы ни воспитывали детей в садике или в школе, они всё равно будут забирать и повторять привычки своей семьи. Пропаганда здорового образа жизни играет самую важную роль, поскольку она не только прививает полезные привычки, но и позволяет заниматься воспитательным процессом.

Заключение

Очень важно для родителей по мере взросления ребёнка следить за изменениями, которые с ним происходят, и оградить детей от влияния нехороших компаний. Если сами не справляетесь, то необходимо обратиться за помощью к психологу.

Следите за тем, чтобы каждый член вашей семьи правильно питался и вёл себя соответствующим образом, держал себя в форме, следил за фигурой, ел как можно больше овощей. С таким подходом вы сможете привить своим детям максимум хороших привычек.

Здоровье человека зависит от многих факторов — внутренних и внешних, природных и социальных, космических и планетарных и т.п. Для человека любой из них может является определяющим, но влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья распределяется следующим образом:

- Наследственность (биологические факторы) — определяет здоровье на 20%
- Условия внешней среды (природные и социальные) — на 20%
- Деятельность системы здравоохранения — на 10%
- Образ жизни человека — на 50%

Так или иначе, но наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни, т.е. режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки и т.п. Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума к которым ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка (в этом случае говорят о **ЗДОРОВОМ ОБРАЗА ЖИЗНИ**), а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически predetermined продолжительности его ЖИЗНИ.

На заметку родителям:

- образ жизни должен соответствовать возрасту человека;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим; образ жизни должен быть ритмичным;
- образ жизни должен быть эстетичным;
- образ жизни должен быть нравственным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть самоограничительным (аскетичным).

Основные направления деятельности педагогов и родителей по поддержанию здоровья учащихся должны быть направлены на:

- создание оптимальных внешнесредовых условий в школе и дома;
- рациональная организация труда и отдыха школьников;
- воспитание у школьников сознательного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей, культуры поведения и здоровьесберегающей деятельности (умений и навыков здоровьесбережения).

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Здоровый образ жизни школьника включает: правильное питание, занятие физическими упражнениями, закаливание, соблюдение режима дня, соблюдение норм гигиены, отказ от вредных привычек.

Существует несколько критериев здорового образа жизни:

Режим дня. У каждого



школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.

Питание. В школьный период у подростков происходит гормональная перестройка организма и ускоряется процесс роста. Поэтому рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

Физическая активность. Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.

Отсутствие вредных привычек. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим

ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм – хроническое заболевание, характеризующееся систематическим, частым и неконтролируемым употреблением спиртных напитков.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛИЗМА

Начальная (латентная)	Человек начинает употреблять спиртные напитки более обильно, чем раньше, но в абсолютном смысле еще не употребляет.
Углубленная (зависимая)	Человек уже не может обойтись без спиртного, и у него развивается зависимость от алкоголя.
Критическая	Углубляется зависимость человека от спиртного, развивается абстинентный синдром, человек теряет контроль над своим поведением.
Завершающая (полная)	Алкоголизм – тяжелое заболевание, имеющее депрессивный характер и приводящее к смерти. Человек нуждается в срочном лечении.

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА

для здорового человека	для больного человека
<ul style="list-style-type: none"> Нарушение нервной системы Нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы Нарушение работы органов пищеварения Снижение работоспособности Снижение сопротивляемости организма инфекционным и паразитарным заболеваниям 	<ul style="list-style-type: none"> Снижение эффективности работы органов пищеварения Углубление депрессивного состояния Снижение работоспособности Снижение сопротивляемости организма инфекционным и паразитарным заболеваниям

ВНИМАНИЕ!
Систематическое употребление алкоголя приводит к тому, что со временем человек теряет контроль над своим поведением, и в конечном итоге может стать жертвой несчастного случая.

НАРКОМАНИЯ

Наркомания – болезнь, характеризующаяся неконтролируемым употреблением и зависимостью от наркотиков, вызывающих физическую и психическую зависимость, а также разрушающих здоровье человека.

СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Инициальная	Желание употребить наркотик, стремление избежать его употребления, трудности сделать выбор между употреблением и отказом от него.
Позитивная	Позитивные эмоции, связанные с употреблением наркотика, ощущение удовольствия, расслабления, снятия напряжения.
Формирующаяся	Увеличение дозы наркотика, и стремление к употреблению наркотика в более частом и продолжительном режиме.
Завершающая	Полная зависимость от наркотика, потеря интереса к жизни, социальная изоляция.

ДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ

на физиологическом уровне	на психическом уровне
<ul style="list-style-type: none"> Снижение аппетита Снижение работоспособности Снижение иммунитета Снижение сопротивляемости организма инфекционным и паразитарным заболеваниям 	<ul style="list-style-type: none"> Снижение работоспособности Снижение сопротивляемости организма инфекционным и паразитарным заболеваниям Снижение работоспособности Снижение сопротивляемости организма инфекционным и паразитарным заболеваниям

ВНИМАНИЕ!
Самый опасный способ употребления наркотиков – внутривенный. Он приводит к быстрому развитию зависимости и тяжелым последствиям, таким как ВИЧ-инфекция и гепатиты.

ТАБАКОКУРЕНИЕ

Табакотурение – наиболее распространенный вид зависимости, характеризующийся систематическим употреблением табака и никотина, что приводит к развитию зависимости и разрушению здоровья человека.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Предиспозиция	Человек употребляет табак, но еще не зависит от него.
Начальная	Человек употребляет табак регулярно, но еще не зависит от него.
Развитая	Человек употребляет табак регулярно, и уже зависит от него.
Тяжелая	Человек употребляет табак регулярно, и полностью зависит от него.

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Смолы	Снижают иммунитет, вызывают рак.
Никотин	Снижает работоспособность, вызывает зависимость.
Углекислый газ	Снижает работоспособность, вызывает зависимость.
Водород	Снижает работоспособность, вызывает зависимость.

ВНИМАНИЕ!
Систематическое употребление табака приводит к развитию зависимости и тяжелым последствиям, таким как рак, сердечно-сосудистые заболевания и хронический бронхит.

БОЛЕЗНИ ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЗЛЫМ ПУТЕМ

Болезни, передаваемые половым путем (БПП) – это инфекционные заболевания, передающиеся в первую очередь при половом контакте.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАВАЕМЫХ ПОЗЛЫМ ПУТЕМ

Болезнь	Признаки	Лечение
Сифилис	Появление сыпи, язв, боли в суставах.	Антибиотики.
Гонорея	Появление выделений из половых органов, боли при мочеиспускании.	Антибиотики.
Хламидиоз	Появление выделений из половых органов, боли при мочеиспускании.	Антибиотики.
Трихомониаз	Появление выделений из половых органов, боли при мочеиспускании.	Антибиотики.
Герпес	Появление язв, боли в суставах.	Антибиотики.
ВИЧ-инфекция	Появление сыпи, боли в суставах, лихорадка.	Антиретровирусные препараты.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ!
Использование презервативов, регулярное обследование у врача.

ЗАПОМНИТЕ!
Безопасный секс – залог здоровья.

СИНДРОМ ПРИОБРЕТЕННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА (СПИД)

СПИД – заболевание, вызванное вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), которое приводит к снижению иммунитета и развитию различных заболеваний.

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Путь передачи	Описание
Половой	При незащищенном половом контакте.
Кровь	При использовании общих игл, при переливании крови.
Вертикальный	От матери к ребенку во время беременности или родов.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Снижение иммунитета, частые заболевания.
- Появление сыпи, язв, боли в суставах.
- Появление выделений из половых органов.
- Появление лихорадки, потливости.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ
Использование презервативов, регулярное обследование у врача.

ВНИМАНИЕ!
Самый опасный способ заражения СПИДом – внутривенное введение наркотиков.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Инфекционные заболевания – это болезни, вызванные различными микроорганизмами, передающимися от человека к человеку.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО МЕХАНИЗМУ ПЕРЕДАЧИ И ИСТОЧНИКА ВОЗДУШНОЙ ИНФЕКЦИИ

Механизм передачи	Источники	Заболевания
Контактный	Человек	Скарлатина, дифтерия, коклюш.
Воздушно-капельный	Человек	Корь, краснуха, ветряная оспа.
Воздушно-пылевой	Человек	Туберкулез, сибирская язва.
Воздушно-пылевой	Животные	Сибирская язва, бруцеллез.
Воздушно-пылевой	Птицы	Испанка, грипп.
Воздушно-пылевой	Насекомые	Малярия, лихорадка Западного Нила.

ВНИМАНИЕ!
Самый опасный способ заражения – воздушно-капельный. Он приводит к быстрому распространению болезни.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ И ШУМА

Электродинамические поля – это физические явления, возникающие при движении электрических зарядов. Они могут оказывать воздействие на организм человека.

КЛАССИФИКАЦИЯ ИСТОЧНИКОВ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ

Источники	Характеристики
Природные	Солнце, молнии, геомагнитное поле.
Антропогенные	Линии электропередачи, радиостанции, бытовые приборы.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ И ОПАСНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ

Источники	Характеристики
Линии электропередачи	Высокая мощность, длительное воздействие.
Бытовые приборы	Смартфоны, телевизоры, компьютеры.
Радиостанции	Сильное электромагнитное поле.

ВНИМАНИЕ!
Самый опасный источник ЭМП – линии электропередачи. Они приводят к развитию различных заболеваний.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Загрязнение окружающей среды – это процесс, при котором в окружающую среду попадают вредные вещества, что приводит к ухудшению здоровья человека.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ВОЗДУХА

Источники	Характеристики
Транспорт	Автомобили, самолеты, корабли.
Промышленные предприятия	Заводы, фабрики, шахты.
Сельское хозяйство	Удобрения, пестициды, тракторы.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ВОДЫ

Источники	Характеристики
Сельское хозяйство	Удобрения, пестициды, тракторы.
Промышленные предприятия	Заводы, фабрики, шахты.
Сельское хозяйство	Удобрения, пестициды, тракторы.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ПИЩИ

Источники	Характеристики
Сельское хозяйство	Удобрения, пестициды, тракторы.
Промышленные предприятия	Заводы, фабрики, шахты.
Сельское хозяйство	Удобрения, пестициды, тракторы.

ВНИМАНИЕ!
Самый опасный источник загрязнения – промышленные предприятия. Они приводят к развитию различных заболеваний.

АИДАМЕНТО