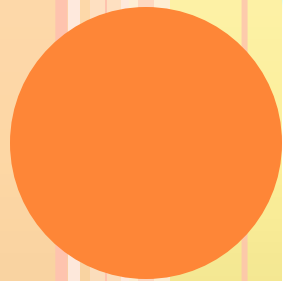




ФОРМУВАННЯ  
НАВИЧОК ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ



**ЄДИНА КРАСА, ЯКУ Я ЗНАЮ, - ЦЕ ЗДОРОВ'Я**  
**ГЕНРІХ ГЕЙНЕ**

- Серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров'я.
- Сьогодні здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Знайти своє місце в мінливому світі, виявити здібності, мати життєву перспективу, стати корисною суспільству може тільки та людина, яка фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена, має духовну основу.



*Людина – найвищий продукт земної природи.  
Але для того, щоб насолоджуватися скарбами природи,  
людина має бути здоровою, сильною та розумною.*

*І. Павлов*



**Ми за здоровий  
спосіб життя!!!**

# **ЗДОРОВ'Я – НЕ ВСЕ, АЛЕ ВСЕ БЕЗ ЗДОРОВ'Я – НИЩО. СОКРАТ**

Доведено, що стан здоров'я залежить від:

- на 50 % – умов і способу життя;
- на 20 % – впливу навколишнього середовища;
- на 20 % – спадковості;
- на 10 % – рівня розвитку медицини.



# СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

**Фізична  
складова**

Добре працюють усі органи, людина нормально розвивається і не хворіє

**Соціальна  
складова**

Доброзичливі стосунки людей, гарні побутові умови, що сприяють зміцненню здоров'я

**Психічна  
складова**

Людина позитивно оцінює себе та інших людей, уміє долати невдачі, поводить як господар свого життя

**Духовна  
складова**

Людина відчуває красу навколишнього світу, чинить справедливо, живе з почуттям любові, співчуття, відповідальності, прагне стати кращою



Для підлітка взаємозв'язок усіх складових здоров'я, можливо, не є очевидним. **Давайте його простежимо.**

Отже, фізична складова здоров'я визначає рівень росту й розвитку систем органів підлітка. Якщо із цією складовою все в порядку й підліток фізіологічно нормально розвивається, то це визначає й можливість його нормального психічного й духовного зростання. **Якщо підліток психічно й духовно здоровий, то це сприяє його фізичному здоров'ю.**

**Фізичне, психологічне й духовне здоров'я впливає на соціальну складову здоров'я.** Для підлітка ознаками його соціального здоров'я є гармонійний розвиток його особистості, успіхи в навчанні, вміння спілкуватися з різними людьми, вільно й свідомо визначати своє місце серед інших людей, відповідати за свої вчинки. **Таким чином, усі складові здоров'я тісно взаємозв'язані між собою й впливають одна на одну.**



# ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ШКОЛЯРА ВКЛЮЧАЄ ТАКІ КОМПОНЕНТИ:

- режим навчання без перевантажень;
- режим активної діяльності й відпочинку;
- вироблення навичок особистої гігієни;
- раціональне харчування й культура споживання їжі;
- брак травматизму;
- профілактика шкідливих звичок і фізичну активність.



## **ОСНОВНА МЕТА ОЗДОРОВЧОЇ ФУНКЦІЇ ОСВІТИ КОНЦЕПЦІЯ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (12-РІЧНА ШКОЛА)**

- виявлення тенденцій у стані фізичного і психічного здоров'я учасників навчально-виховного процесу, прогнозування і корекція його розвитку на основі моніторингових досліджень;
- надання наукової, навчально-просвітницької і методичної допомоги педагогам у роботі з виховання в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я громадян як до найвищої цінності, формування навичок здорового способу життя;
- забезпечення впровадження державного стандарту оздоровчої функції освіти.



## **ЗАВДАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФУНКЦІЇ ОСВІТИ КОНЦЕПЦІЯ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (12-РІЧНА ШКОЛА)**

- зняття навчальних перевантажень школярів;
- організація фізичної активності учнів, профілактика гіподинамії;
- організація правильного харчування школярів під час їхнього перебування в школі;
- попередження шкідливого впливу на здоров'я учнів факторів, які безпосередньо пов'язані з навчальним процесом (профілактика шкільних хвороб);
- збереження і зміцнення психічного здоров'я учнів (попередження стресів, поширення серед учнів шкідливих звичок, залежностей тощо);
- формування культури здоров'я учнів і компетентності педагогів з питань здоров'я і здоров'язберігаючих технологій;
- організація співпраці з батьками з питань збереження та зміцнення здоров'я дітей



Розвиток життєвих навичок щодо формування здорового способу життя визнано найефективнішим методом формування здорової і просоціально орієнтованої особистості. Основними життєвими навичками (компетентностями), що сприяють здоровому способу життя в учнів є:

• **Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю**

• **Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю**

• **Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю**



# Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю

*Навички раціонального харчування*



*Навички рухової активності*



*Санітарно - гігієнічні навички*



*Режим праці та відпочинку*



# Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю

*Навички ефективного спілкування*

*Навички співпереживання*

*Навички розв'язування конфліктів*

*Навички поведінки в умовах тиску,  
погроз, дискримінації*

*Навички спільної діяльності та  
співробітництва*



# Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю

*Самоусвідомлення та самооцінка*

*Аналіз проблем та прийняття рішень*

*Визначення життєвих цілей і програм*

*Навички самоконтролю*



**”Здоров'я настільки переважає  
решту благ життя, що  
здоровий жебрак щасливіший  
за хворого короля.”**

**Артур Шопенгауер**

## **Здоровий спосіб життя**



А.Ф. Павлацька  
Н.В. Дуленко  
А.Р. Дзюбрисевич

**Основи фізіології,  
гігієни харчування  
та проблеми безпеки  
харчових продуктів**

Навчальний посібник



Н. М. Зубар

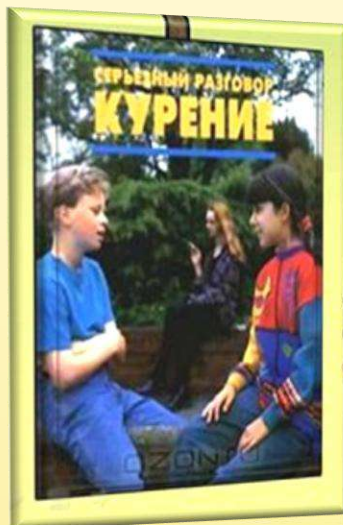
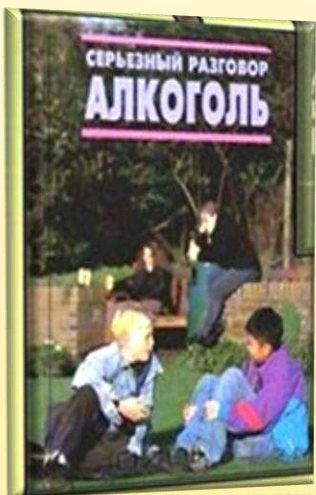
**ОСНОВИ**  
*фізіології та гігієни*  
**ХАРЧУВАННЯ**



**ОСНОВИ**  
**ХАРЧУВАННЯ**

*теорія та практичні  
застосування*





# БІБЛІОГРАФІЯ

- Брайант-Моул К. Курение / Кэрол Брайант-Моул. – М. : Махаон, 1998. – 31 с. – (Серьезный разговор)
- Брайен, Д. Алкоголь / Дженни Брайен. - М. : Махаон, 1998. – 32 с. – (Серьезный разговор)
- Брайен, Д. Наркотики / Дженни Брайен. - М. : Махаон, 1998. – 32 с. – (Серьезный разговор)
- Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. М. Зубар. – Київ : Центр учб. літ., 2010. – 330 с.
- Искусство быть здоровым / авт.-сост. А. М. Чайковский, С. Б. Шенкман. – М. : Физкультура и спорт, 1984. 373 с.
- Основи харчування. Теорія та практичні застосування / за ред.. Г. П. Грибана ; кол. Авт.. Т. В. Власенко та ін. – Житомир : Рута, 2010. – 882 с.
- Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навч. посіб. / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Л. Р. Димитрієвич. – Суми : Унів. кн., 2007. – 440 с.
- Хочу быть здоровым / П. Г. Отрощенко [и др.]. – Киев : Лыбидь, 1991. - 334 с.



# Молодь обирає здоров'я



ГОЛОВНЕ – ЗДОРОВИМ БУТИ –  
ЦЕ ПОТРІБНО ВСІМ ЗБАГНУТИ!  
БО ЯК Є ЗДОРОВ'Я Й СИЛА,  
ТО ВЕСЬ СВІТ ЛЮДИНІ МИЛИЙ.  
А ЯК ТІЛЬКИ ЗАХВОРИЄ –  
ЗРАЗУ Й СОНЕЧКО ТУСКНІЄ.  
ТОМУ ЦЕ ЗАПАМ'ЯТАЙ  
Й ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я - ДБАЙ!

