



МОУ ДОД Центр детского творчества муниципального района Кинельский  
выпуск №2 декабрь 2010

От редакционного совета. В прошлом учебном году в детских объединениях проводилось анкетирование **«Здоровый образ жизни»**. Выяснилось, что большинство воспитанников слабо представляют себе, что такое здоровье и здоровый образ жизни. Вопрос звучал так: Попробуйте дать развёрнутое определение и ответ.  
**Здоровье – это...**

Давайте посмотрим, как объясняют понятие «здоровый образ жизни» словари и специалисты.

**Здоровый образ жизни – это...**

Ответы ребят были следующими:

Здоровый образ жизни – это...

**-Один из способов поддерживать здоровье (9 класс)**

**-Ведение распорядка дня, правильное питание (11 класс)**

**-Это способ прожить дольше (10 класс)**

**-Занятия спортом (11 класс)**

## Определение здорового образа жизни

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

**Здоровый образ жизни** — это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Как говорится: **«Здоровье — это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто»**.





Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

### Аспекты ЗОЖ:

- **эмоциональное самочувствие:** психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- **интеллектуальное самочувствие:** способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- **духовное самочувствие:** способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

### Привитие здоровых навыков у малыша

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;



**Итак, мы, рассказав о понятии «здоровый образ жизни», хотели привлечь внимание каждого к своему собственному здоровью. А в следующем выпуске мы дадим рекомендации по ведению распорядка дня,**

**расскажем о некоторых видах спорта, способствующих укреплению здоровья. Поделитесь своим мнением о первом выпуске газеты и о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни» вы можете, обратившись в нашу редакцию.**

Редакция. Над выпуском работала: Посашкова Екатерина, воспитанница детского объединения «Информационная культура» при Новосарбайской сош, главный редактор – Татаренкова И.Н. Электронную версию газеты читайте на сайте: [deticdt-kinel.narod.ru](http://deticdt-kinel.narod.ru).