

### Из опыта работы:

1. Галимов, Ш.Н. Слабые стороны сильного пола / Ш.Н. Галимов, Э.Ф. Галимова // Экология и жизнь. — 2010. — №№ 3—5.
2. Долгожители // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2009. — № 7/8. — С. 133—136.
3. Дунаева, О. Г. Класный час «Малыш, я жду тебя...» / О. Г. Дунаева // Среднее профессиональное образование (Прил.) — 2008. — № 4. — С. 152—156.
4. Елдышев, Ю. Н. Шумовая атака на здоровье / Ю. Н. Елдышев // Экология и жизнь. — 2010. — № 8. — С. 86—88.
5. Залыгин, В. Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2010. — № 1. — С. 41—43.
6. Зуева, Т. А. Без здоровья нет красоты: Час здоровья / Т. А. Зуева // Здоровым быть – модно. — Архангельск, 2008. — С. 25—32.
7. Калягин, А. Здоровый образ жизни и его составляющие: план-конспект урока / А. Калягин // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2005. — № 9. — С. 8—14.
8. Кругман, П. Охрана здоровья как императив / П. Кругман // Экология и жизнь. — 2010. — № 6. — С. 85—88.
9. Кулик, А. В. Соль жизни / А. В. Кулик // Экология и жизнь. — 2010. — №№ 6—7.
10. Методические рекомендации по проведению в образовательных учреждениях ежегодного «Всероссийского урока здоровья» / В. А. Родионов и др. // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2004. — № 3. — С. 3—5.
11. Реализация основных блоков акции ВДЦ «Орлёнок» // Вестник образования. — 2006. — № 22. — С. 50—53.

Государственное бюджетное учреждение культуры  
Ставропольского края  
«Ставропольская краевая детская библиотека  
им. А.Е. Екимцева»



Государственное бюджетное учреждение культуры  
Ставропольского края  
«Ставропольская краевая детская библиотека им. А.Е. Екимцева»

355035, г. Ставрополь, ул.  
Мира, 382

Телефон: (8652) 75-31-64;  
75-19-34  
Факс: (8652) 75-31-63  
Эл. почта:  
deti@stv.runnet.ru  
metodskdb@mail.ru  
<http://www.ekimovka.ru>  
<http://www.ekimovka-x.ru>

Ставрополь  
2012

На первой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения 7 апреля 1948 года был принят устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Высшей целью ВОЗ стало достижение всеми народами возможно более высокого уровня здоровья. С тех пор этот день ежегодно отмечается как Всемирный День здоровья. Каждый год ВОЗ посвящает одной из наиболее актуальных проблем медицины. В 2003 году День здоровья был посвящён проблеме здоровья подрастающего поколения.

Каждый человек наделён определённым запасом жизненных сил, и их ровно столько, чтобы быть здоровым всю жизнь. Но, к сожалению, человек, особенно школьник, редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что если ты здоров, то всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем, здоровье – одна из непреходящих ценностей человеческой жизни, источник радости, необходимое условие всестороннего развития личности. Здоровье – это не только отсутствие заболеваний, а состояние физического, психологического и социального благополучия.

Факторы, оказывающие формирующее влияние на здоровье человека:

- \* наследственность;
- \* окружающая среда (экологическая и социальная);
- \* образ жизни;
- \* уровень культуры и образованности самого человека и общества в целом;
- \* развитие государственной системы здравоохранения;
- \* доступность и качество медицинских услуг.

### Принципы сохранения здоровья:

1. Физическая активность – одна из главных составляющих здорового образа жизни. Из всех систем организма современного человека быстрее всего старится именно опорно-двигательный аппарат. Он буквально ежедневно теряет гибкость, силу, если лениться и не тренировать его. В юности все виды физических упражнений способствуют всестороннему развитию человека, закаляют его, предупреждают различные заболевания и позволяют подойти к взрослому периоду жизни здоровым и сильным.
2. Общение с природой – важный оздоровительный фактор. Свежий чистый воздух, дополнительные движения, водные процедуры, солнечные лучи, воздушные ванны – всё это способствует закаливанию организма.
3. Рациональное питание. Абсолютное большинство болезней так или иначе связаны с неправильным питанием. Соблюдение оптимального соотношения продуктов питания, их энергоёмкости и калорийности с нормой еды – одно из главных условий сохранения здоровья. Ещё одно условие – натуральность продуктов, отсутствие в их составе синтетических веществ.
4. Правильный образ жизни. Разумно организованный режим дня определяется чередованием различных видов деятельности, способствует сохранению работоспособности в течение всего дня.
5. Отказ от вредных привычек. «Вредные привычки» – широкое понятие. Оно включает в себя как регулярное употребление разрушающих организм веществ (наркотиков, алкоголя, никотина), так и несоблюдение гигиенических норм, переизбыток, длительное «общение» с телевизором или компьютером.

### Только цифры

В России лишь около 10% молодёжи имеет уровень физического состояния и здоровья, близкий к

норме. В США же 82% обследованных врачами молодых людей признаны пребывающими в хорошем и отличном состоянии.

Физическая подготовка российских призывников вызывает тревогу. Лишь 16% из них имеют спортивные разряды, тогда как у 60% неудовлетворительные оценки по физической культуре.

### Стоит задуматься:

♦ Четверо из десяти людей заболевают аллергией, связанной с их рабочим местом. Болезнь проявляется такими симптомами как головная боль, вялость, расстройства дыхания и кожный зуд. Все эти нарушения могут быть связаны с работой кондиционеров, компьютеров, факсов, ксероксов.

♦ При длительном прослушивании музыки в стиле тяжёлого рока нарушается нормальный режим работы головного мозга и начинают осуществляться биохимические процессы, не свойственные для него в нормальных условиях, аналогичные действию наркотических веществ – и совсем небезобидные для здоровья. Они приводят к нервному истощению, психическим заболеваниям, нарушениям норм общепринятого поведения.

♦ Если в течение дня нет возможности пообедать, то «заморить червячка» лучше всего яблоком (72 калории), бананом (135 калорий), йогуртом или кусочком сыра.

♦ В современной Америке популярен образ так называемого яппи – молодого человека, целеустремлённо движущегося вверх по лестнице карьеры. Достичь успеха имеет шанс лишь внешне привлекательный человек (а это непременно спорт, диета). Угрюмый, нервный, расхлябанный или, скажем, обжора – как правило, неудачник.