

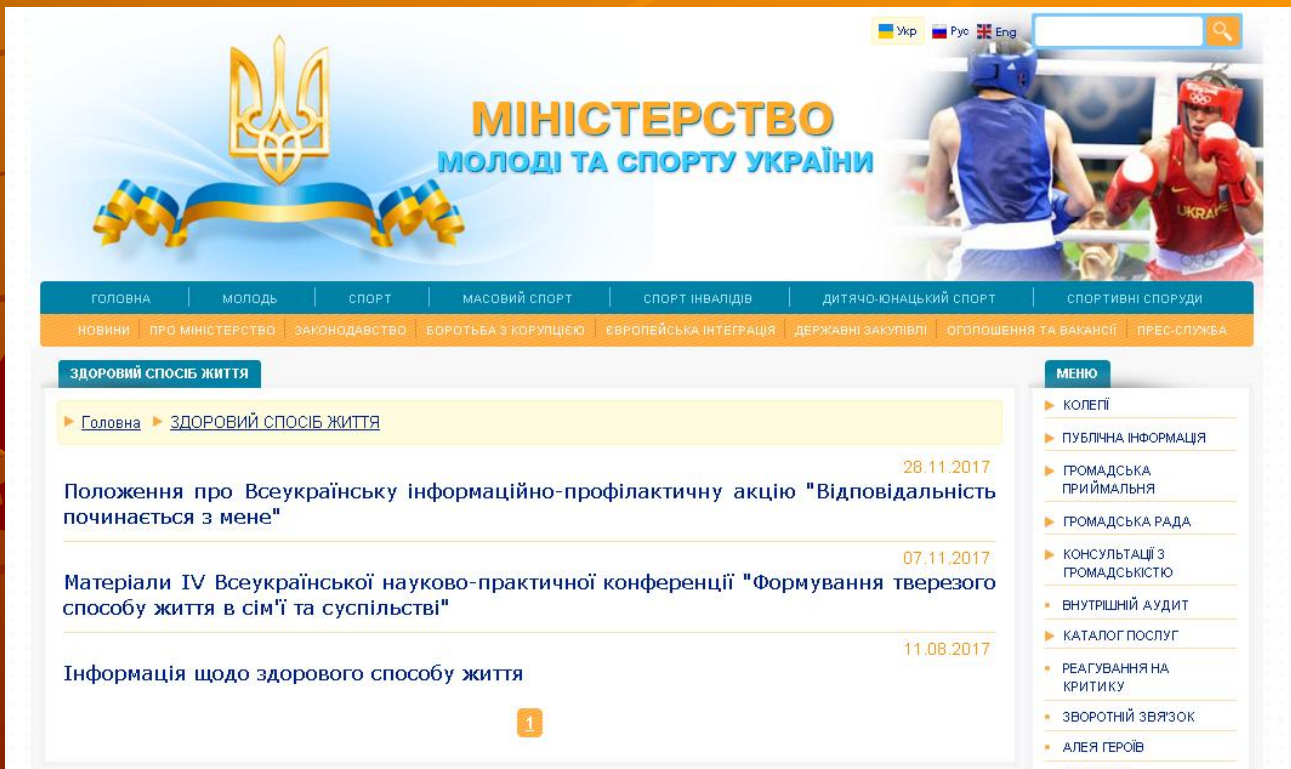
# Здоров'я –запорука творчої співпраці викладача і студента! Педагогічний досвід

1. Що таке здоров'я
2. Науки про здоровий спосіб життя
3. Статистика в Україні
4. Порівняльний аналіз груп психологічного стану
5. Порівняльний аналіз груп фізичної підготовки
6. Поради

# Девіз нашого технікуму: «Бути здоровим-здорово!»

Сучасний стан здоров'я населення України характеризується вкрай високими показниками захворюваності та смертності, низьким рівнем тривалості життя, відсутністю можливості отримувати належну медичну допомогу. У той же час цінність здоров'я, розуміння важливості дотримання здорового способу життя входить до найбільш пріоритетних цінностей української молоді. Шкідливі звички: паління, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин, негативно впливають на здоров'я молоді.

# Сторінка міністерства молоді та спорту України



МІНІСТЕРСТВО  
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

Укр Рус Eng

ГОЛОВНА | МОЛОДЬ | СПОРТ | МАСОВИЙ СПОРТ | СПОРТ ІНВАЛІДІВ | ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ | СПОРТИВНІ СПОРУДИ

НОВИНИ | ПРО МІНІСТЕРСТВО | ЗАКОНОДАВСТВО | БОРОТЬБА З КОРУПЦІЄЮ | ЄВРОПЕЙСЬКА ІНТЕГРАЦІЯ | ДЕРЖАВНІ ЗАКУПІВЛІ | ОГЛОШЕННЯ ТА ВАКАНСІЇ | ПРЕС-СЛУЖБА

**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

► Головна ► ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

28.11.2017  
Положення про Всеукраїнську інформаційно-профілактичну акцію "Відповідальність починається з мене"

07.11.2017  
Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції "Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві"

11.08.2017  
Інформація щодо здорового способу життя

1

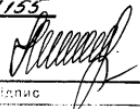
**МЕНЮ**

- КОЛЕГІ
- ПУБЛІЧНА ІНФОРМАЦІЯ
- ГРОМАДСЬКА ПРИЙМАЛЬНЯ
- ГРОМАДСЬКА РАДА
- КОНСУЛЬТАЦІЇ З ГРОМАДСЬКІСТЮ
- ВНУТРІШНІЙ АУДИТ
- КАТАЛОГ ПОСЛУГ
- РЕАГУВАННЯ НА КРИТИКУ
- ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК
- АЛЕЯ ГЕРОІВ

# Положення та конференції

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ Міністерства  
молоді та спорту України

*09 вересня 2017 року* № 3352

Зареєстровано в Міністерстві юстиції України  
" 23 " *жовтня* 20 *17* р.  
за № *1282/31155*  
Керівник реєструючого  
органу   
підпис

**Положення**  
**про Всеукраїнську інформаційно-профілактичну акцію**  
**"Відповідальність починається з мене"**

1. Це Положення визначає порядок проведення Всеукраїнської інформаційно-профілактичної акції "Відповідальність починається з мене" (далі – Акція).

Громадська організація «Рух «Твереза Україна»  
Національна академія педагогічних наук України  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка  
Українська асоціація лікарів-психологів

**Матеріали**  
**IV науково-практичної конференції**  
**Формування**  
**тверезого способу життя**  
**в сім'ї та суспільстві**



# Корисні посилання

## 1. Прості кроки до здорового життя

- дев'ять простих кроків до здорового життя від Центру громадського здоров'я МОЗ України ([відеоролик](#))
- "Я обираю життя" (листівка)
- Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»

## 2. Необхідно знати про ВІЛ:

### чому небезпечний як запобігти зараженню

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України [http://phc.org.ua/pages/for\\_patients](http://phc.org.ua/pages/for_patients)
- сайт Фондації "громадський рух "Зупинимо туберкульоз разом"  
<http://www.stoptb.org.ua/index.php/koalitsiia>
- сайт Альянсу громадського здоров'я  
<http://aph.org.ua/uk/resursy/vydannya-alyansu/>
- сайт Фонду Олени Пінчук "АнтиСНІД"  
<http://www.antiaids.org/projects/aidsinfo.html>
- ВБО "Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом" –  
<http://network.org.ua/>
- інформаційний ресурс "Центр знань"  
<http://knowledge.org.ua/uk/>
- сайт об'єднання підлітків та молоді «Teenergizer»  
<http://teenergizer.org/articles/>

### пункти тестування на ВІЛ (анонімно, швидко, безкоштовно)

- сайт громадської організації AHF Ukraine  
<https://freehivtest.org.ua/uk/locations-uk>
- сайт Фонду Олени Пінчук "АнтиСНІД"  
<http://www.antiaids.org/maps/testing.html>
- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України  
<http://phc.org.ua/uploads/documents/8d465e/40ce2c6cbbbc5d3594359b184c299b9d1.pdf>

### життя з ВІЛ

- сайт об'єднання підлітків та молоді «Teenergizer»  
<http://teenergizer.org/articles/>

# Корисні посилання

## 3. Необхідно знати про туберкульоз

### чому небезпечний, як запобігти зараженню

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України [http://phc.org.ua/pages/for\\_patients](http://phc.org.ua/pages/for_patients)
- сайт Фундації "громадський рух "Зупинимо туберкульоз разом"  
<http://www.stoptb.org.ua/index.php/koalitsiia>
- сайт Альянсу громадського здоров'я  
<http://aph.org.ua/uk/resursy/vydannya-alyansu/>

## 4. Необхідно знати про гепатити:

### чому небезпечні, як запобігти зараженню

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України [http://phc.org.ua/pages/for\\_patients](http://phc.org.ua/pages/for_patients)
- сайт Альянсу громадського здоров'я  
<http://aph.org.ua/uk/resursy/vydannya-alyansu/>

## 5. Необхідно знати про хвороби, що передаються статевим шляхом:

### чому небезпечні, як запобігти зараженню

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України [http://phc.org.ua/pages/for\\_patients](http://phc.org.ua/pages/for_patients)
- сайт Альянсу громадського здоров'я  
<http://aph.org.ua/uk/resursy/vydannya-alyansu/>
- сайт Фонду Олени Пінчук "АнтиСНІД"  
<http://www.antiaids.org/projects/aidsinfo.html>
- ВБО "Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом" –  
<http://network.org.ua/>
- інформаційний ресурс "Центр знань"  
<http://knowledge.org.ua/uk/>
- сайт об'єднання підлітків та молоді «Teenergizer»  
<http://teenergizer.org/articles/>

# Корисні посилання

## 6. Допомога людям з наркотичною залежністю

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України

[http://phc.org.ua/pages/diseases/opioid\\_addiction](http://phc.org.ua/pages/diseases/opioid_addiction)

## 7. Гарячі лінії щодо

**ВІЛ** - сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України [http://phc.org.ua/pages/for\\_patients/helpline](http://phc.org.ua/pages/for_patients/helpline)

- загальнонаціональна Гаряча лінія з питань ВІЛ/СНІД та туберкульозу <https://www.helpme.com.ua/ua/vil/diagnostic/default.html>

**туберкульозу**

- загальнонаціональна Гаряча лінія з питань ВІЛ/СНІД та туберкульозу <https://www.helpme.com.ua/ua/vil/diagnostic/default.html>

**позбавлення тютюнової залежності:**

- професійний ресурс, присвячений питанням відмови від куріння тютюнових виробів <http://stopsmoking.org.ua/>

**замісної підтримуючої терапії**

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України [http://phc.org.ua/pages/diseases/opioid\\_addiction](http://phc.org.ua/pages/diseases/opioid_addiction)

## 8. Важлива інформація для представників уразливих груп (публікації Альянсу громадського здоров'я)

<http://aph.org.ua/uk/resursy/vydannya-alyansu/>

## 9. Важлива інформація для фахівців громадських організацій (публікації Альянсу громадського здоров'я)

<http://aph.org.ua/uk/resursy/vydannya-alyansu/>

## 10. Клініки, дружні для молоді (Спеціалізовані підрозділи, які надають медичні послуги молоді, а також інформують та консультують, зокрема з питань профілактики ВІЛ та інфекцій, які передаються статевим шляхом (ІПСШ)) -

- <http://kdm-idd.org.ua/kdm/index.php?tab=5>

## 11. Соціальна реклама

- сайт Фонду Олени Пінчук "АнтиСНІД" <http://www.antiaids.org/projects/infocampaign.html>

## 12. Статистика захворюваності

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України <http://phc.org.ua/pages/diseases>

- сайт Фонду Олени Пінчук "АнтиСНІД" [http://www.antiaids.org/news/aids\\_stat.html](http://www.antiaids.org/news/aids_stat.html)

# БУКЛЕТИ

## ЦИГАРКИ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ

## РУЙНУЮТЬ ЗДОРОВ'Я ЩАСТЯ ЛЮДИНИ

### ОБИРАЙ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

- Здоровий спосіб життя передбачає:
- ✓ Здорове харчування;
  - ✓ Фізичне навантаження;
  - ✓ Рухову активність;
  - ✓ Гігієну;
  - ✓ Закаливання;
  - ✓ Виключення шкідливих звичок та залежностей;
  - ✓ Запобігання захворюванням на інфекції, що передаються статевим шляхом;
  - ✓ Гармонію з оточуючим середовищем.

Здоровий спосіб життя є умовою гармонійного розвитку людини, соціальної групи, суспільства в цілому, його фізичного, духовного, культурного, етичного, морального виховання, формування активної життєвої позиції, самовдосконалення себе й сприяння покращенню навколишнього середовища, утвердженню загальнолюдських цінностей.

Цей буклет видано у рамках проведення Всеукраїнського фестивалю, спрямованого на популяризацію та утвердження здорового і безпечного життя серед молоді, «Здоровим бути модно».

Буклет розроблено за підтримки Харківської обласної громадської організації «Мир».

Розповсюджується на безкоштовній основі. Тираж – 5000 прим.

## ЗДОРОВИМ БУТИ МОДНО

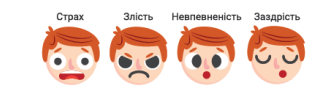


Міністерство молоді та спорту України  
Управління у справах молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації

## ЖИТТЯ ОБИРАЄ ТЕБЕ



## НЕ СЛІД ВИТРАЧАТИ ЖИТТЯ НА



## Здоровим бути модно

Міністерство молоді та спорту України

Управління у справах молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації

### ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЧИСТА ВОДА

Харчування – це одне із складових здорового способу життя.

Цікавіться принципами правильного харчування, дотримуйтесь правил. Зверніть увагу на піраміду харчування, розроблену дієтологами. Схеми дуже проста: все, що у основі, вживайте частіше, а що до верхини, рідше.

Харчуйтеся 3-4 рази на день з проміжками 4 години, завжди в той самий час.



Чиста вода - основа здорового способу життя, основа нашого організму.



Вживайте не менш ніж 2 літри якісної питної води на день, вона виводить з організму токсини, шлаки.

Якщо ви відчуваєте «помилковий голод», випийте склянку чистої питної води. Дуже часто людина плутає відчуття помилкового голоду з реальною потребою організму в їжі. У такому випадку вода краще буде, ніж дієт. Так ви підтримаєте тіло у формі, поліпшите стан здоров'я, колір шкіри та самопочуття.

### ЗДОРОВИЙ СОН ЧУДОВИЙ НАСТРІЙ

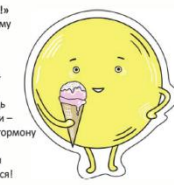
Особливе місце в режимі здорового способу життя належить розпорядку дня, певному ритму життя та діяльності людини.



Режим кожної людини повинен передбачати певний час для роботи, відпочинку, прийому їжі та сну. Сон – дуже важлива складова здоров'я. Засиняти та спати потрібно 7-8 годин в провітрюваній кімнаті. Не приймайте їжу за 2-3 години до сну.

«У здоровому тілі – здоровий дух!» Чудовий настрій необхідний нашому тілу не менш ніж здорове їжа або фізично активні вправи.

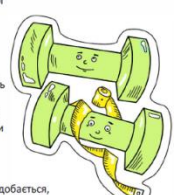
Фізичне здоров'я завжди починається із здорового оптимістичного налаштування. Кожен день знайдіть привід посміятися, радіти, любити – і ти підтримаєш потрібний рівень гормону гарного настрою, **ендорфіну**. У народі вважають, що всі хвороби від нервів, не забувайте посміятися!



## ЗАХАТИ СПОРТОМ

Рішення, чи варто активно вирішувати задачі збереження здоров'я та розвитку різних здібностей, рухових навичок, фізичних, інтелектуальних, емоційних вікових змін. При цьому фізична культура та спорт виступають як найважливіший засіб виховання у собі сили волі та відповідальності.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати, вдосконалювати в першу чергу витривалість.



Обирайте той вид спорту, який вам подобається, тоді ви з більшою ймовірністю будете займатися ним довше і на регулярній основі. Займайтесь спортом починайте поступово. Якщо ваш організм вже «забув», що таке фізкультура, то надмірні фізичні навантаження відразу можуть тільки нашкодити.

Записуйте усі свої фізичні досягнення. Досягнувши кожної поставленої мети, нагороджуйте себе. Але не смаченням, а користям та похвалою. Ранкова зарядка, регулярні тренування – запорука здорового способу життя.

Цей буклет видано у рамках проведення Всеукраїнського фестивалю, спрямованого на популяризацію та утвердження здорового і безпечного життя серед молоді, «Здоровим бути модно».

## ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ

Шкідливі звички та їх негативні наслідки – глобальна хвороба сучасного суспільства. Незважаючи на соціальну рекламу, кількість людей, що мають шкідливі звички, не зменшується.

Шкідливі звички викликають патологічну залежність, надаючи невірний вплив на всі системи людського організму, викликають деградацію особистості. Безпосередній вплив здійснюється не тільки на поведінку і психіку, але і на загальний стан здоров'я.

Найбільш небезпечні звички – це пристрась до наркотиків, алкоголю і тютюну. Такі звички фізично називають хворобами.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я:

- у ін'єкційних наркоманів є високий ризик інфікування, що передається через нестерильні голки;
- жінкам, які приймають наркотики, алкоголь, важко народити здорових дітей;
- куріння є серйозним чинником виникнення онкозахворювань та інших хвороб.

Відмова від шкідливих звичок це перший і найголовніший крок до здорового способу життя.

Сучасна прогресивна молодь ставиться з оглядкою до цих звичок!





# В здоровому тілі здоровий дух!!!

## Цей лозунг сьогодні дуже актуальний!!!





**Здоров'я**— стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя , а не тільки відсутність хвороб або фізичних недугів.



Новокаховський приладобудівний технікум.  
Розробив Кулик С.І.

# Досвід Авіцени



# Аюрведа



Новокаховський приладобудівний технікум.  
Розробив Кулик С.І.



# В Україні:

курять – 45,7% юнаків та 35,5% дівчат;

вживають алкоголь –

68% юнаків та 64% дівчат;

вживають марихуану або гашиш –  
13,1% молоді





# Вибір за тобою!!!!



# Вибір за тобою!!!!



Здоров'я до того переважає всі інші  
блага життя, що воістину здоровий  
жебрак щасливіший за хворого  
короля.

Шопенгауер А.





# Порівняльний аналіз *психологічного стану* групи **K14-1Д** та групи **K12-1Д**



# ***ЕМОЦІЙНО - ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я***



Новокаховський приладобудівний технікум.  
Розробив Кулик С.І.



# Зниження емоційного здоров'я проявляється у 4 напрямках :

**ТРИВОЖНІСТЬ**

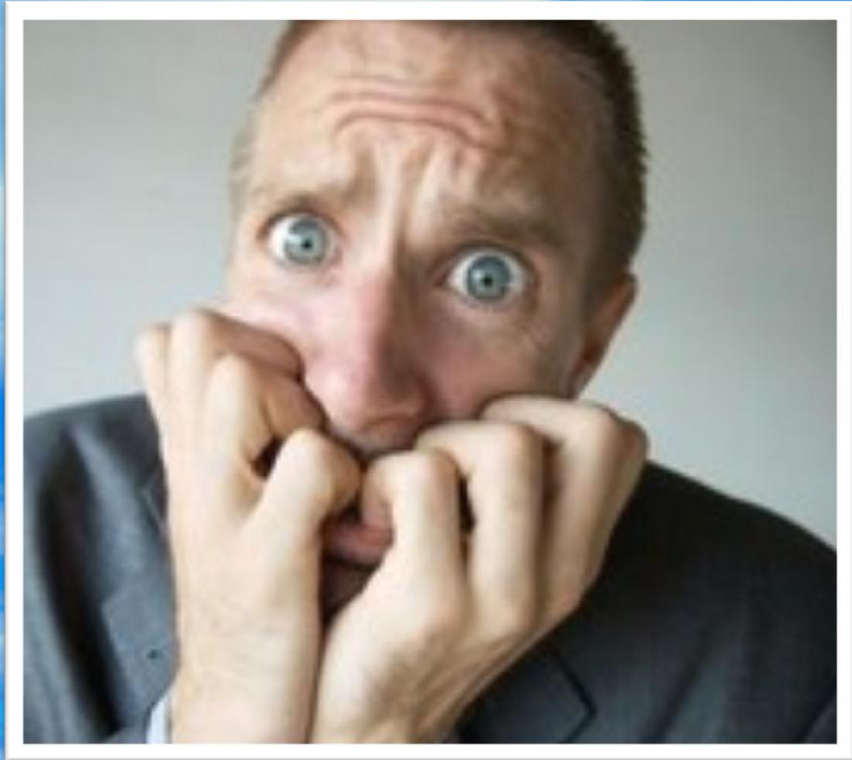
**ФРУСТРАЦІЯ**

**АГРЕСИВНІСТЬ**

 **РИГІДНІСТЬ**



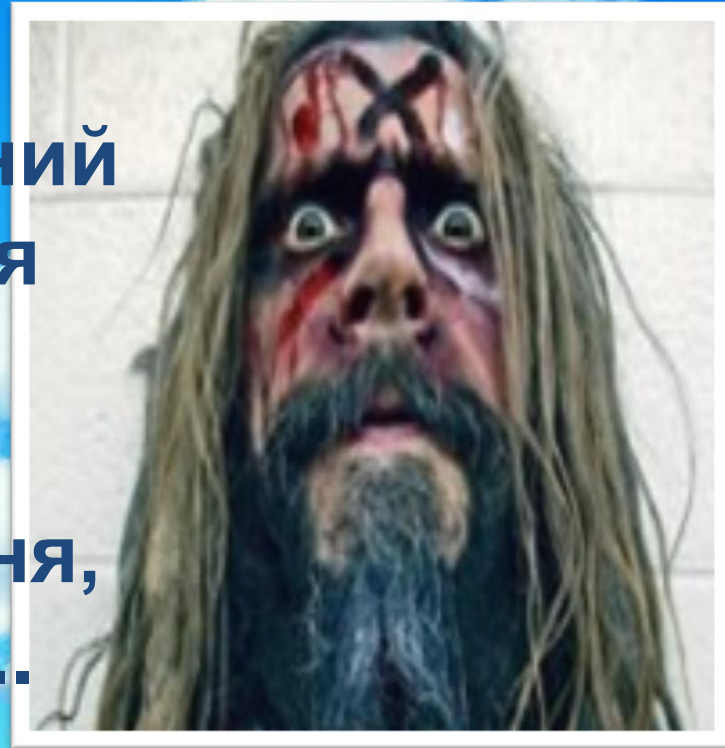
# ТРИВОЖНІСТЬ



- це стан людини, що проявляється підвищеною схильністю до побоювань, неспокою, переживань і має негативне емоційне забарвлення.

# ФРУСТРАЦІЯ

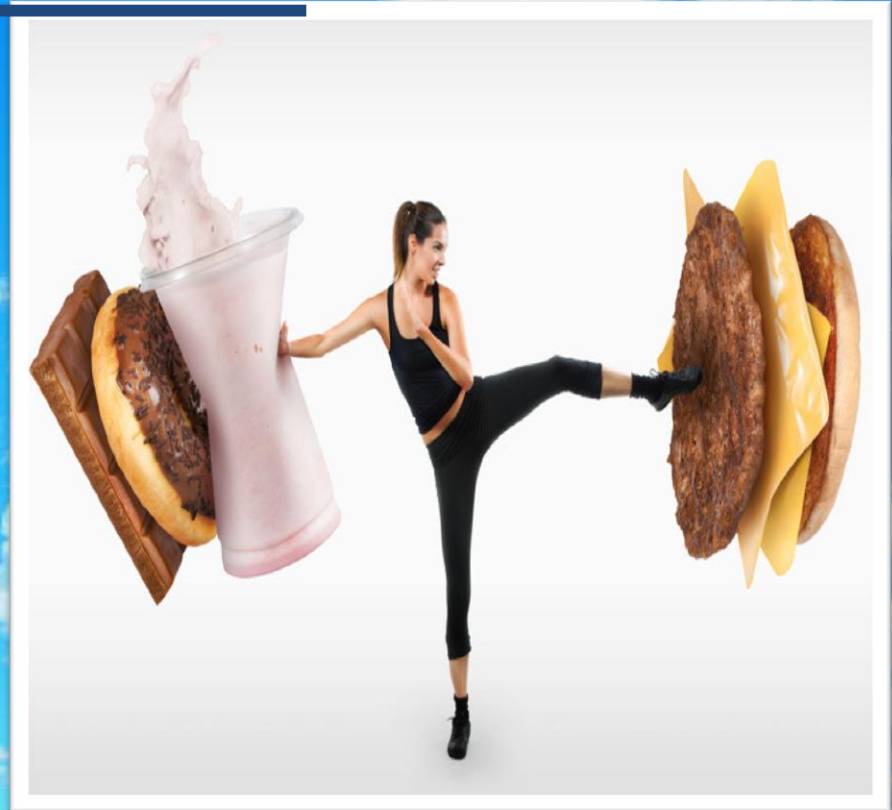
-негативний  
психічний стан, обумовлений  
нездатністю задоволення  
певних потреб  
та проявляється як  
переживання, розчарування,  
роздратованість, відчай..





# АГРЕСИВНІСТЬ

- властивість  
особистості  
виражена у  
використанні  
насильницьких  
методів для  
досягнення своїх  
цілей.



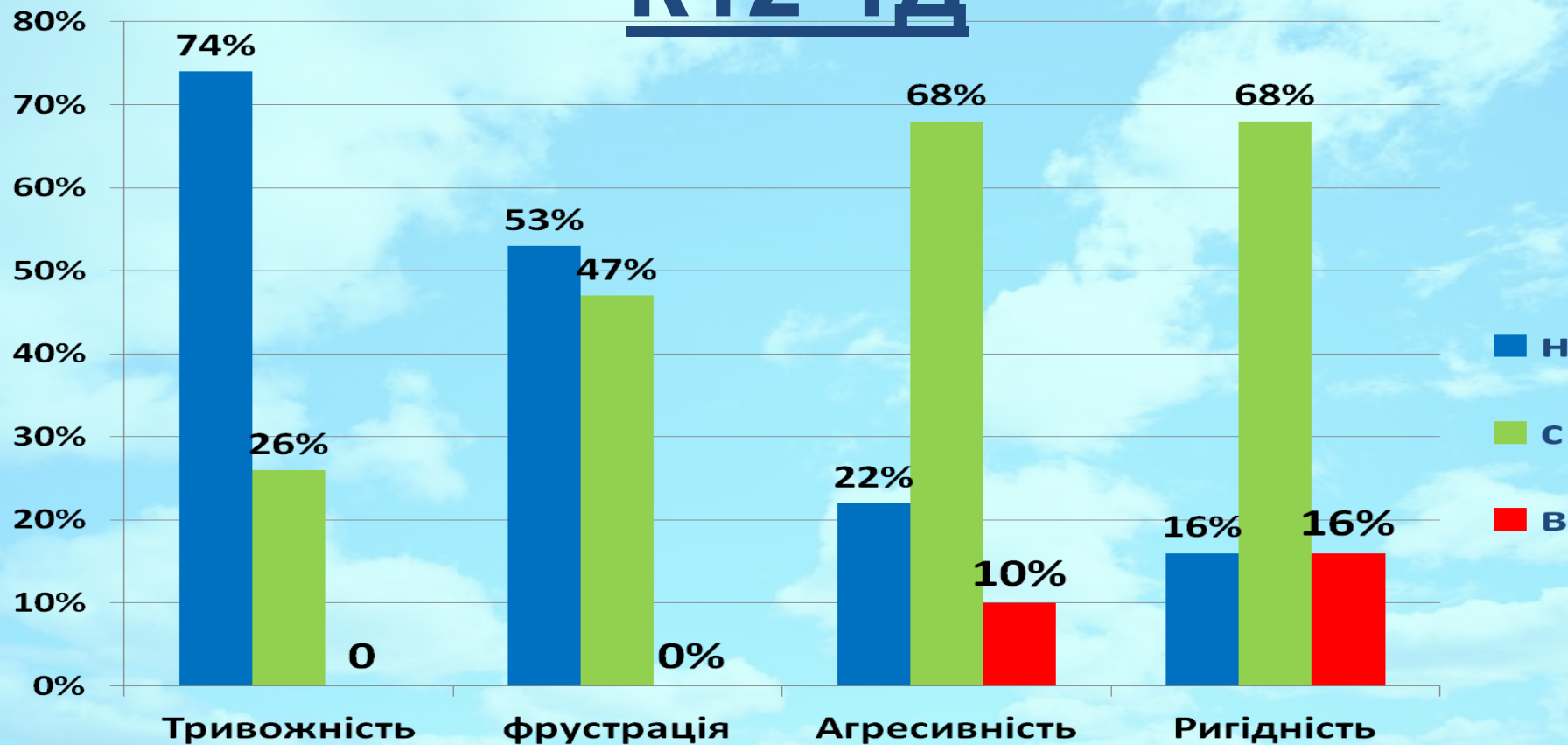
# РЕГІДНІСТЬ

- нездатність пристосуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. Виявляється у повільних реакціях, залякlostі, млявості, нерухливості.

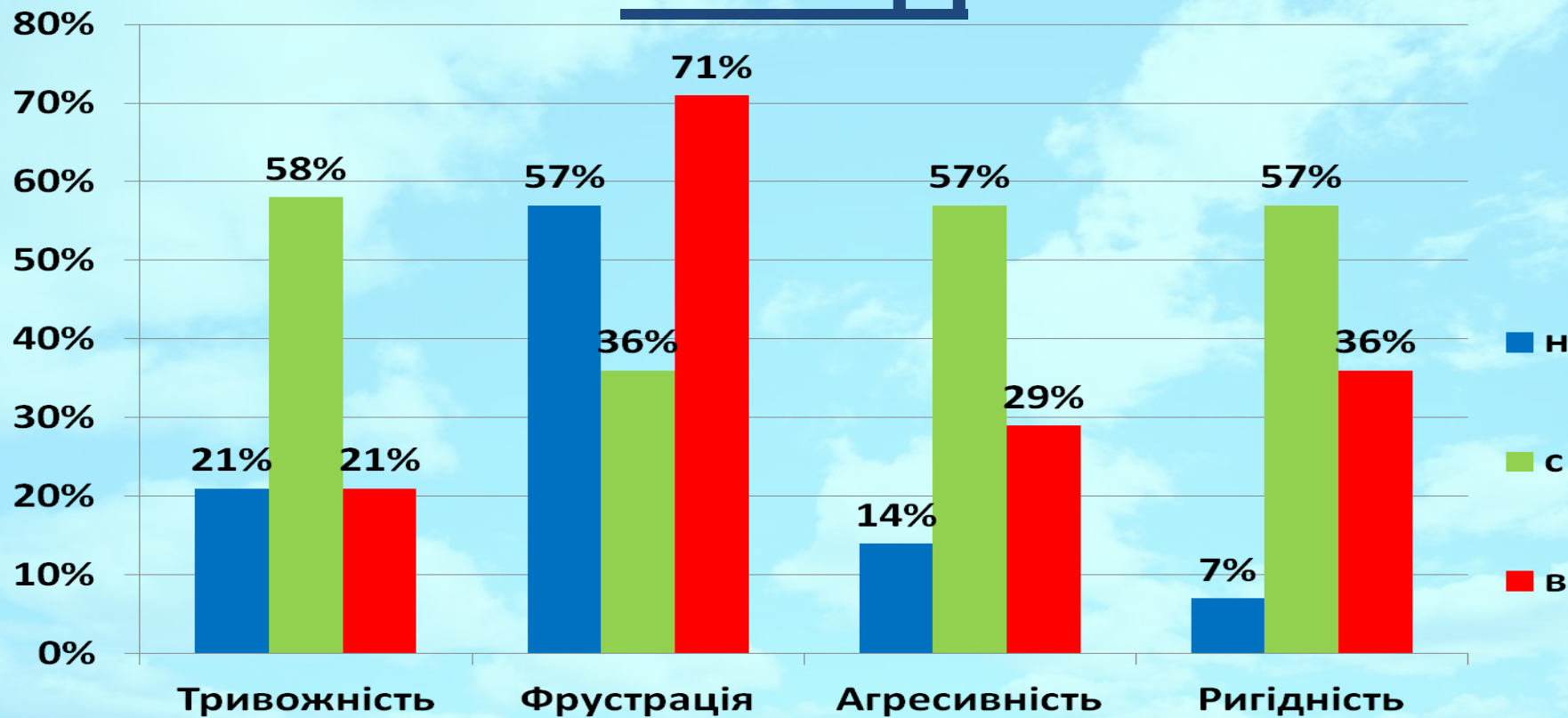


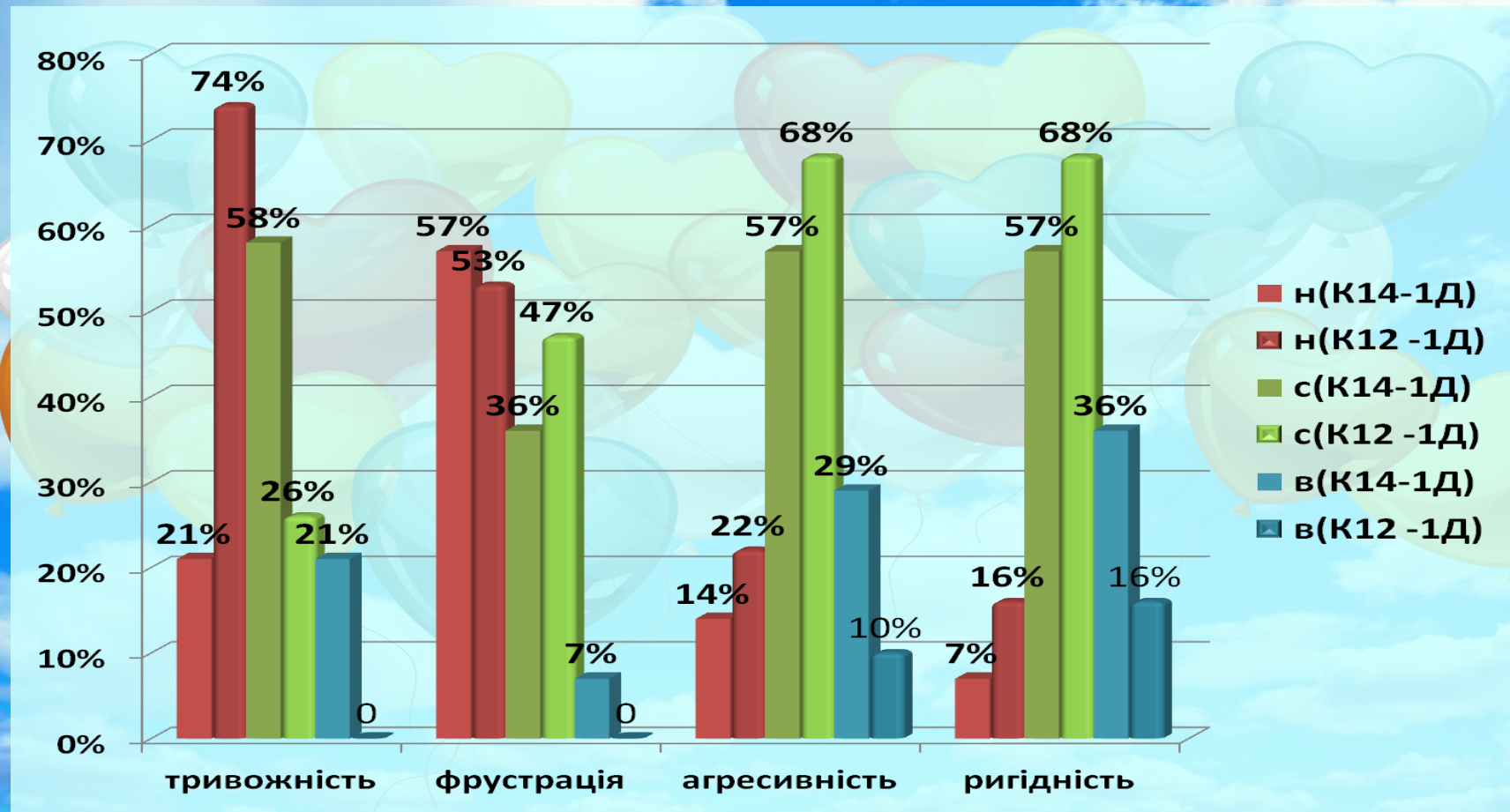


# K12-1Д



# К14-1Д

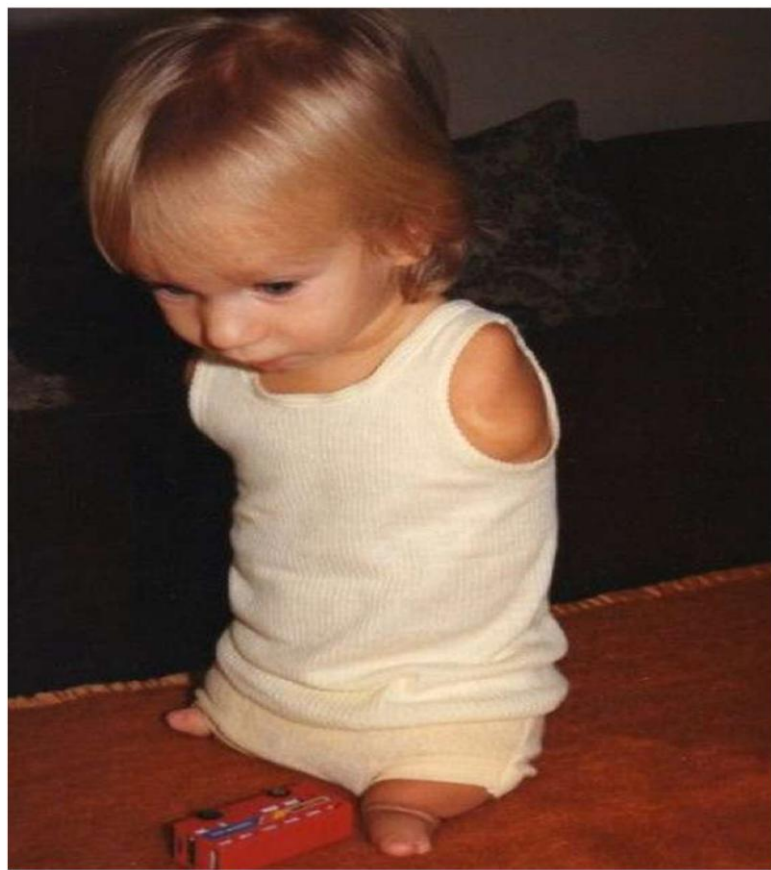






# **Покращити емоційне здоров'я можливо якщо ви:**

- 1. матимете добрий настрій;*
- 2. залишите почуття провини;*
- 3. будете самі собою;*
- 4. підете до змін сміливо;*
- 5. відпустите минуле;*
- 6. не критикуватимете інших.*

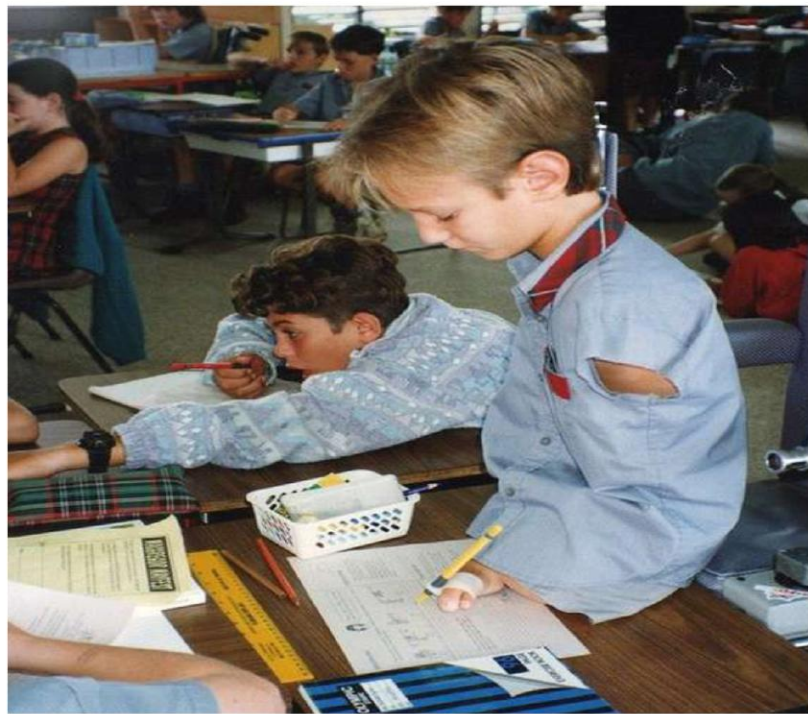


Багато бідкаються,  
що у них нічого не  
складається в житті і  
звинувачують в цьому  
інших. А що якщо їх  
поставити на місце Ніка?

**Нік Вуджікік** (Nick  
Vujčić) народився без рук і  
ніг, і при цьому, живе і  
насолюдується кожною  
миттю, не залежно від  
проблем



# Вибір за тобою!!!!







Новокаховський приладобудівний технікум  
Розробив Кулик С.І

# Порівняльний аналіз фізичної підготовки групи К14-1Д та групи К12-1Д



Новокаховський приладобудівний технікум.  
Розробив Кулик С.І.



# Біг – 100м



**К14-1Д – 14,56, К12-1Д - 14,12**



# Підтягування



**К14-1Д-9,**



**К12-1Д-11**

Новокаховський приладобудівний технікум.  
Розробив Кулик С.І.

# Віджимання



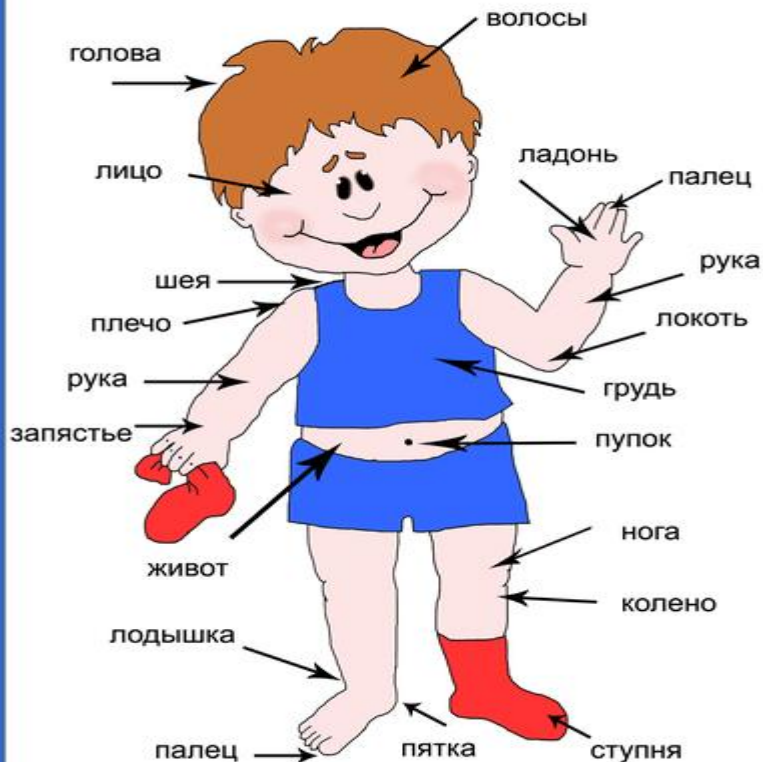
**К14-1Д-35,**



**К12-1Д-46**



## ЧАСТИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

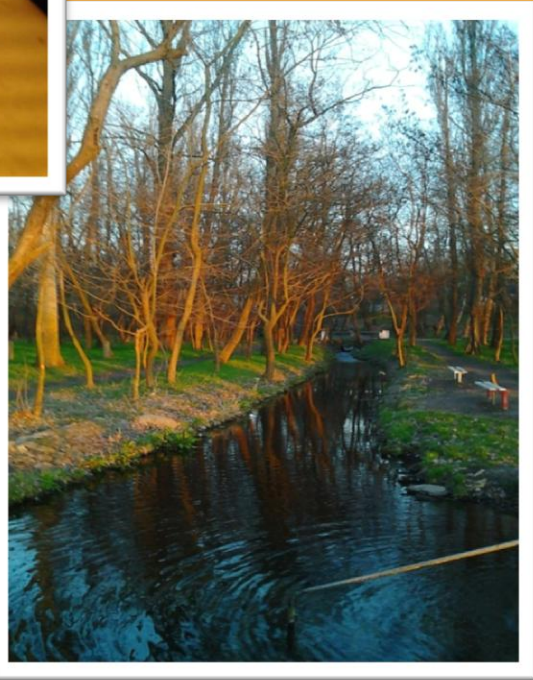
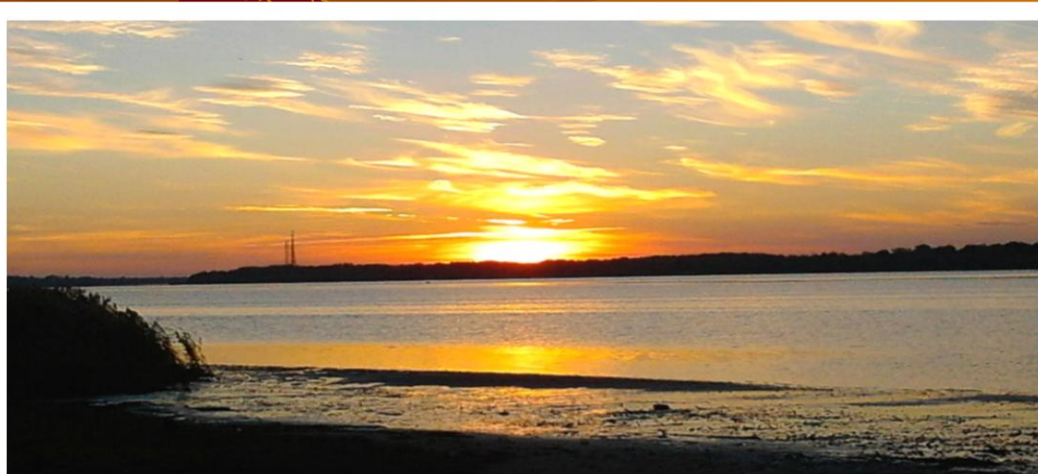


**ВАЛЕОЛОГИЯ –  
наука про  
здоров'я**

**1. Пізнайте  
свій організм**



## 2. Живіть в злагоді з природою



Новокаховський приладобудівний технікум.  
Розробив Кулик С.І.



# 3.Доброта та милосердя





4. Зміцнюйте в собі впевненість, що ви здорові. Бажайте здоров'я оточуючим.





# 5. Загартовуйтеся



# 6. Правильне харчування

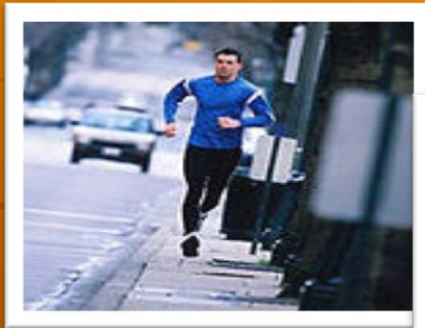


# 7. Следкуйте за вагою. анорексія - ожиріння





# 8. Давайте собі фізичне навантаження



Новокаховський приладобудівний технікум.  
Розробив Кулик С.І.

# 9. Щотижня лазня або сауна



# 10. Обмежте вживання ліків





# 11. При застуді не бійтеся підвищення температури



# 12. Спіль не менше 6-7 годин на добу



# 13. Знайдіть в собі віру





# Бажаємо вам ЗДОРОВ'Я !!!!!!!

