

МКОУ школа-интернат №19 для детей с ограниченными возможностями здоровья  
. Московская область г.о.Коломна

# Факторы способствующие укреплению здоровья

Выполнил: студент 15 группы Нестеренко Максим

# Оглавление



- ▶ Определение «здоровье»
- ▶ Факторы влияющие на здоровье
- ▶ Причины заниматься физкультурой
- ▶ Факторы образа жизни влияющие негативно на здоровье
- ▶ Факторы способствующие укреплению здоровья
- ▶ Отказ от вредных привычек
- ▶ Вывод

# Что такое здоровье?



**Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

**Здоровый образ жизни** – это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание.

# Факторы влияющие на здоровье

- ▶ образ жизни;
- ▶ биологические;
- ▶ состояние окружающей среды;
- ▶ объем и качество медицинской помощи.

Первое место по влиянию на здоровье человека в современных условиях играют факторы образа жизни, на них приходится более 50%. С образом жизни связывают такие понятия, как уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.

# Причины заниматься физкультурой

1. Красивое гармонично развитое тело, которое не стыдно будет показать на пляже в купальнике.
2. Крепкий мышечный корсет.
3. Здоровое сердце и кровеносная система.
4. Улучшение газообмена.
5. Снижение артериального давления и профилактика инсультов и инфарктов.
6. Помогает поддерживать уровень сахара в крови.
7. Повышение иммунитета организма.
8. Усиливает приток лимфы к позвоночнику, что, в свою очередь, является отличной профилактикой болезней спины.
9. Ускорение метаболизма.
0. Активатор головного мозга и умственных процессов.

# Факторы образа жизни, негативно влияющих на здоровье

- ▶ курение;
- ▶ неправильное питание;
- ▶ злоупотребление алкоголем;
- ▶ вредные условия труда;
- ▶ стрессы;
- ▶ гиподинамия;
- ▶ плохие материально-бытовые условия;
- ▶ употребление наркотиков;
- ▶ непрочная, неполная или многодетная семья;
- ▶ чрезмерный уровень урбанизации.

# Курение



# АЛКОГОЛИЗМ



# Наркомания



# Гиподинамия – снижение физических нагрузок

- ▶ Развивается слабость скелетных мышц
- ▶ Возникает слабость сердечной мышцы
- ▶ Перестройка костей
- ▶ Накопление жира
- ▶ Нарушение кровообращения
- ▶ Падение работоспособности
- ▶ Устойчивости к инфекциям
- ▶ Ускоряется процесс старения организма



# Факторы способствующие укреплению здоровья

Отказ от  
вредных  
привычек

Рациональное  
питание

Состояние  
окружающей  
среды

Двигательная  
активность

Закаливание

Личная  
гигиена

Режим дня

# Отказ от вредных привычек



# Рациональное питание



Рациональное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности.

# Закаливание

Закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.



# Принципы закаливания



- Систематичность использования закаливающих процедур.
- Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
- Последовательность в проведении закаливающих процедур.
- Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.
- Комплексность воздействия природных факторов.

# Основные методы закаливания

- ▶ Закаливание воздухом
- ▶ Прогулки на воздухе
- ▶ Воздушные ванны
- ▶ Закаливание солнцем
- ▶ Закаливание водой





# Двигательная активность

Непрерывной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом. Люди лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.





# Личная гигиена

Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.



# Режим дня

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график. Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала.



# Составляющие режима дня

Обязательными составляющими режима дня должны быть:

- Труд – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;
- Отдых – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;
- Приемы пищи – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;
- Личная гигиена – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;
- Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

Не существует единственно правильного режима дня, подходящего каждому человеку. Любой режим дня, как для ребенка, так и для взрослого человека, носит лишь рекомендационный характер.

Правильный распорядок дня позволяет наиболее эффективно использовать энергетические ресурсы человека. При составлении распорядка дня необходимо учитывать биоритмы, периоды максимальной работоспособности человека.

Правильный режим дня способствует:

- Поддержанию здорового функционирования организма;
- Нормализации психоэмоционального состояния;
- Гармоничному развитию личности;
- Воспитанию пунктуальности;
- Высокой самодисциплине и организованности, как в труде, так и в период отдыха;
- Значительному снижению утомляемости;
- Повышению эффективности труда.

# Режим труда и отдыха

Режим труда и отдыха – это чередование периодов работы и перерывов на отдых или для другой отличной от постоянной работы деятельности.









**Спасибо за внимание!**