

Факторы способствующие укреплению здоровья

Выполнил Косов Иван

Оглавление



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

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.

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



Многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

АЛКОГОЛИЗМ

Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается болезненное пристрастие к нему:

- ▶ потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- ▶ нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени.

Алкоголизм - одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

Наркомания



Наркомания – это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиками и приобретением патологического пристрастия к нему. Главной целью жизни наркомана становится стремление принять новую дозу наркотика, утрачиваются другие интересы, наступает деградация личности. Вред наркомании огромен. В первую очередь наркотики серьезно подрывают здоровье человека. Средняя продолжительность жизни наркомана 7-10 лет. Кроме физической зависимости, возникает зависимость психоэмоциональная, разрушается личность человека, он превращается в безвольного раба, живущего одним желанием – заполучить очередную дозу.

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

~~Факторы способствующие укреплению здоровья~~
Самостоятельный привычек

Отказ от
вредных
привычек

Рациональное
питание

Состояние
окружающей
среды

Двигательная
активность

Закаливание

Личная
гигиена

Режим дня

Отказ от вредных привычек

Одним из важнейших факторов для сохранения здоровья является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.



Рациональное питание



Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- Прием пищи только при ощущениях голода.
- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.
- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Состояние окружающей среды

Очень важно, чтобы город был биогенозом, пусть не абсолютно благоприятным, но хотя бы не вредящим здоровью людей. Пусть здесь будет зона жизни. Для этого необходимо решить массу городских проблем. Все предприятия, неблагоприятные в санитарном отношении, должны быть выведены за пределы городов. Зеленые насаждения являются неотъемлемой частью комплекса мероприятий по защите и преобразованию окружающей среды. Они не только создают благоприятные микроклиматические и санитарно-гигиенические условия, но и повышают художественную выразительность архитектурных ансамблей. Городской ландшафт не должен быть однообразной каменной пустыней. В архитектуре города следует стремиться к гармоничному сочетанию аспектов социальных и биологических.

Двигательная активность



Под **двигательной активностью** понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом. Любая работа мышц тренирует эндокринную систему, что способствует более гармоничному и полноценному развитию организма. Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Закаливание



Закаливание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен. Любое совершенствование – это длительная тренировка. Следовательно, закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

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



Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни. Вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

Вывод



Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь обще развивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и др.

Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.