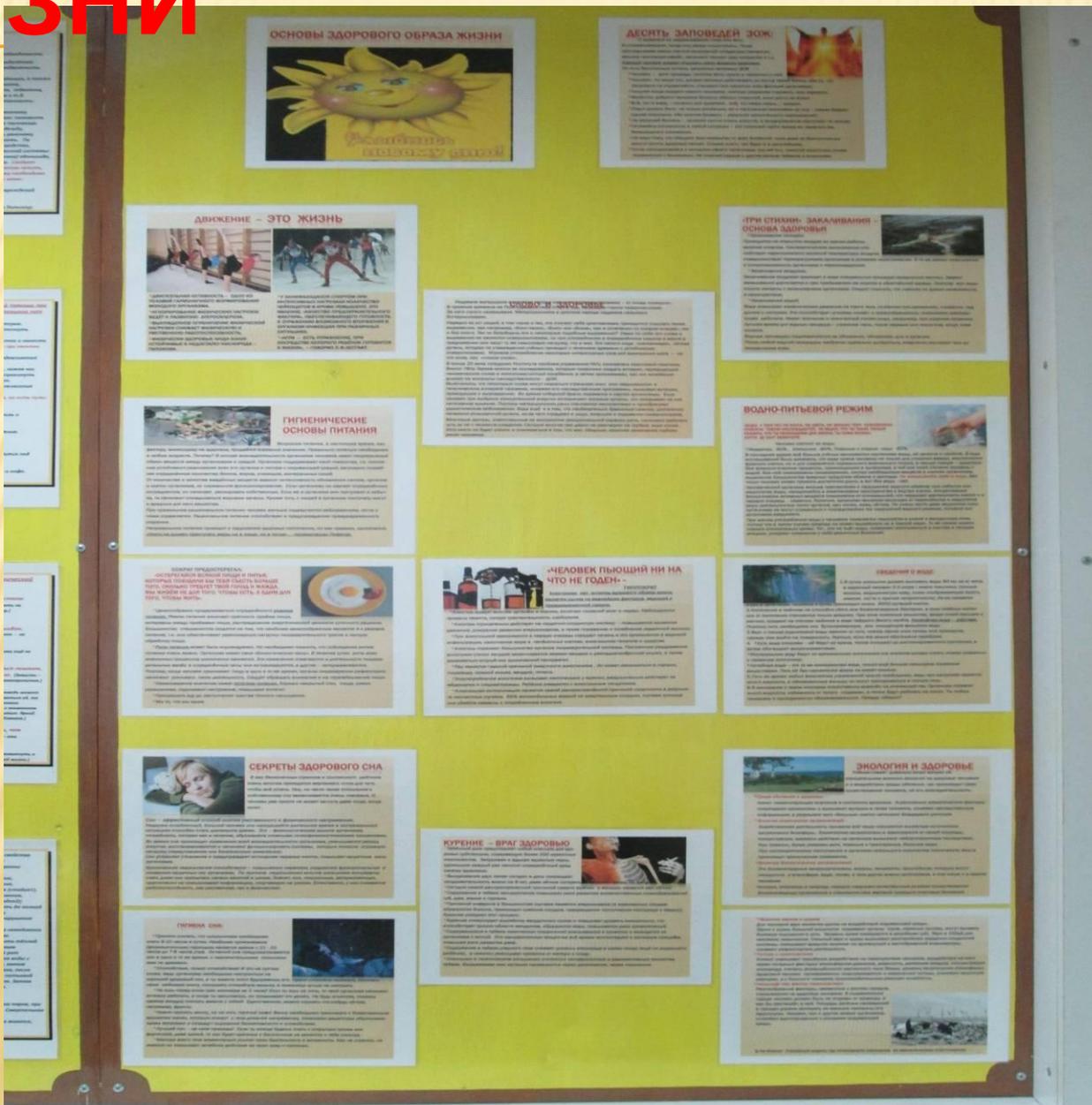


ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЖИЗНИ

С
Т
Е
Н
Д
В
к
а
б
и
н
е
т
е



Материал
подготовил
преподаватель ОБЖ и
ОБС

Безлихотнов
Александр
Алексеевич

МБОУ
«Пекшинская СОШ»
Петушинский район
Владимирская область

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО СНА

В век бесконечных стрессов и постоянного

цейтнота
очень многим приходится жертвовать сном для того, чтобы всё успеть. Увы, но часто такое отношение к собственному сну заканчивается очень плачевно. И человек уже просто не может заснуть даже тогда,

когда
хочет .

Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения.

Недаром ослабленный, больной человек или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях способен спать длительное время. Это – физиологическая защита организма, потребность, которая как и лечение, обусловлена сложными психофизиологическими процессами.

Во время сна происходят изменения всей жизнедеятельности организма, уменьшается расход энергии, восстанавливаются и начинают функционировать системы, которые понесли огромную нагрузку (переутомление или болезненные изменения).

Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток, повышает защитные силы организма.

Хронические недосыпания способствуют – повышению нервозов, ухудшению функциональных и снижению защитных сил организма. По причине недосыпания многие школьники вынуждены спать днем или просыпаться начало занятий в школе.

ГИГИЕНА СНА:



***Принято считать, что школьникам необходимо спать 9-10 часов в сутки. Наиболее приемлемым (физиологичным) периодом является время с 21 - 22 часов до 7-8 часов утра. Гигиеной сна предусматривается сон в одно и то же время, с незначительными отклонениями по времени.**

***Спокойствие, только спокойствие! И это не пустые слова, ведь организму необходимо настроиться на хороший здоровый сон, а ты вместо этого будоражишь его. Нужно спокойно полежать, почитать свою любимую книгу, послушать спокойную музыку, а телевизор лучше не смотреть.**

***Не ешь перед сном (как минимум за 2 часа)! Если ты ешь на ночь, то твой организм начинает активно работать, а когда ты засыпаешь, он продолжает это делать. Не будь эгоистом, позволь своему желудку поспать вместе с тобой! Единственное, можно скушать что-нибудь лёгкое, например, фрукты.**

***Нужно принять ванну, но не пить горячий кофе! Ванну необходимо принимать с божественным ароматом масел, которые снимут с тела дневное напряжение, поласкают рецепторы убаюкивающими запахами и создадут ощущение безмятежности и спокойствия.**

***Лучший сон – на доне природы! Если ты всегда будешь спать с открытым окном**



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ

Вопросам питания, в настоящее время, как

фактору, влияющему на здоровье, придаётся огромное значение. Правильно питаться необходимо в любом возрасте. Почему? В основе жизнедеятельности организма человека лежит непрерывный обмен веществ между организмом и средой. Организм поддерживает свой гомеостаз, т.е. состояние устойчивого равновесия всех его органов и систем с окружающей средой, регулярно потребляя определённое количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей. От количества и качества введённых веществ зависят интенсивность обновления систем, органов и клеток организма, их нормальное функционирование. Если организму не хватает определённых ингредиентов, он начинает расходовать собственные. Если же в организм они поступают в избытке, то начинают откладываться жировые запасы. Кроме того, с пищей в организм поступать могут и вредные для него вещества.

**«ОСТЕРЕГАЙСЯ ВСЯКОГО ПИЩЕГО И ПИТЬЯ,
КОТОРЫЕ ПОБУДИЛИ БЫ ТЕБЯ СЪЕСТЬ
БОЛЬШЕ
ТОГО, СКОЛЬКО ТРЕБУЕТ ТВОЙ ГОЛОД И
ЖАЖДА.
МЫ ЖИВЁМ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ, А ЕДИМ
ДЛЯ
ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ».**



****Целесообразно придерживаться определённого режима питания. Режим питания включает кратность приёма пищи, интервалы между приёмами пищи, распределение энергетической ценности суточного рациона.***
Большинство специалистов сходятся на том, что наиболее целесообразным является 4-х разовое питание, т.к. оно обеспечивает равномерную нагрузку пищеварительного тракта и полную обработку пищи.

****Ритм питания может быть индивидуален. Но необходимо помнить, что соблюдение ритма питания очень важно. Организм имеет свои «биологические часы». В течение суток ритм всех жизненных процессов циклически меняется. Эти изменения отмечаются в деятельности пищева- рительных желёз: в определённые часы они активизируются, в другие – затормаживаются.***

Поэтому, когда человек принимает пищу в одно и то же время, органы пищеварения

ВОДНО-ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ



«ВОДА! У ТЕБЯ НЕТ НИ ВКУСА, НИ ЦВЕТА, НИ ЗАПАХА! ТЕБЯ НЕВОЗМОЖНО ОПИСАТЬ! ТОБОЮ НАСЛАЖДАЮТСЯ, НЕ ВЕДАЯ, ЧТО ТЫ ТАКОЕ. НЕЛЬЗЯ СКАЗАТЬ, ЧТО ТЫ НЕОБХОДИМА ДЛЯ ЖИЗНИ, ТЫ САМА ЖИЗНЬ!» АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ

Человек состоит из воды:

***Младенец -90%, Школьник -80%, Пожилые и старые люди -60%.**

В последнее время всё больше учёных занимаются изучением воды, её качества и свойств. В ходе исследований было доказано, что вода нужна человеку не только для утоления жажды, восполнения фракции клетки, но и для сохранения нормального жизненного тонуса, а проще говоря – здоровья. Все физиологические процессы, происходящие в организме, в той или иной степени связаны с водой. Без неё невозможны пищеварение, синтез необходимых веществ в клетках организма, выделение большинства вредных продуктов обмена и распада. **Не отказывайте себе в воде. Без пищи человек может прожить достаточно долго, а вот без воды – нет.**

Человеческий организм весьма чувствителен к нарушению водного обмена; при избытке или недостатке воды, находящейся в межклеточном пространстве и внутри клеток, концентрация биологически активных веществ отклоняется от оптимальной, что нарушает деятельность клеток и в первую очередь - нервных. Конечно, организм человека защищен от переизбытка и недостатка воды деятельностью таких органов, как почки, кожа, лёгкие. Но очень часто даже защитные силы организма не могут справиться с последствиями тех нарушений водного режима, которые мы допускаем ежедневно.

При малом употреблении воды у человека появляется недостаток в слюне и желудочном соке, потому что в таком случае природа не может выработать их в полной мере. То же самое можно сказать относительно крови. Тот, кто не пьёт воды, позволяет скапливаться в клетках и сосудах отходам, ускоряет появление у

СВЕДЕНИЯ О ВОДЕ:

1. В сутки школьник должен выпивать воды 80 мл на кг

а взрослый человек 2-3 литра (иначе получишь тусклые волосы, морщинистую кожу, плохо соображающие мозги, ломкие ногти и прочие неприятности). Из-за нехватки

воды в организме человека в сутки происходит около 3000 мутаций клеток.

2. Кипячение в чайнике не способно убить все болезнетворные бактерии, а соли тяжёлых метал-

лов от кипячения становятся только вреднее. При этом полезные вещества, вроде солей кальция и

магния, оседают на стенках чайника в виде твёрдого белого налёта. Кипячёная вода – мёртвая.

Поэтому пить необходимо или бутилированную, или очищенную фильтром воду.

3. Вкус и польза родниковой воды зависят от того, сквозь какие слои почвы она проходила,

прежде чем выйти на поверхность. Хорошо, если эта земля обогащена серебром.

4. *Есть вода столовая – её берут из крана, потом очищают до дистиллированного состояния, а

затем обогащают микроэлементами.

***Минеральную воду берут из артезианских источников (на этикетке должен стоять номер скважины**

и название источника).

***Лечебная вода – это та же минеральная вода, только ещё больше насыщена полезным**

веществами. Пить её без назначения врача не имеет смысла.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ

ЗОЖ:

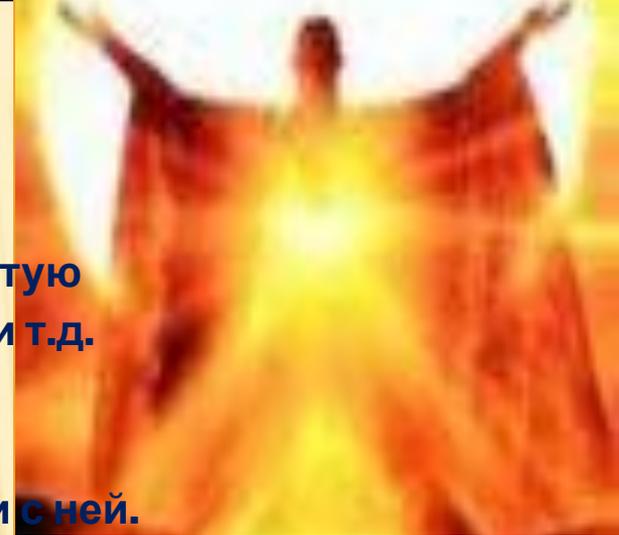
О здоровье не задумываемся, пока оно есть.

И спохватываемся, когда оно резко пошатнулось. Тогда проглядываем массу научно-популярной литературы (зачастую весьма противоречивой!), начинают поиски чудо-лекарства и т.д.

Каждый человек должен отыскать свою формулу здоровья.

Но есть бесспорные истины, разумные заповеди ЗОЖ -----

- *Человек -- дитя природы, поэтому жить нужно в гармонии с ней.
- *Человек, по мере сил, должен активно действовать до конца своей жизни, ибо то, что регулярно не упражняется, отмирает (это касается всех функций организма).
- *Лишняя пища съедает самого человека, поэтому разумнее недоесть, чем переесть.
- *Весёлого, доброго человека болезнь обходит стороной, злые долго не живут.
- *Всё, что в меру, -- полезно для здоровья, всё, что сверх меры, -- вредно.
- *Отдых должен быть не только активным, но и пассивным (экономия на сне – самая безрас-
судная экономия, ибо многие болезни – результат хронического недосыпания).
- *Не запускай болезнь – лечение нынче очень дорогое, а выздоровление наступает не всегда.
- *Оставайся оптимистом в любой ситуации – это помогает найти выход из, казалось бы,
безвыходного положения.
- *Не верь тому, кто обещает вам лекарство от всех болезней: пока даже за баснословные
деньги купить здоровье нельзя. Скорее всего, так будет и в дальнейшем.



ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Учёные ставят довольно остро вопрос об отрицательном влиянии экологии на здоровье человека и о воздействии среды обитания, где происходит само существование человека, на его жизнедеятельность.

***Среда обитания и здоровье –**

имеет главенствующее значение в состоянии здоровья. Агрессивные экологические факторы

повреждают хромосомы и вызывают мутации в генах человека, искажая наследственную

информацию, в результате чего «больные» клетки начинают безудержно делиться.

***Влияние химических загрязнителей –**

Хозяйственная деятельность человека всё чаще становится основным источником

загрязнения биосферы.. Химические загрязнители в зависимости от своей природы,

концентрации, времени действия на организм вызывают неблагоприятные последствия.

Как правило, более уязвимы дети, пожилые и престарелые, больные люди.

При систематическом поступлении в организм небольшого количества токсических вещ-в

происходит хроническое отравление.

***Влияние биологических загрязнителей --**

***Влияние звуков и шумов --**

Для человека звук является одним из воздействий окружающей среды.

Звуки и шумы большой мощности поражают органы слуха, нервные центры, могут вызвать

болевые ощущения и шок. Уровень шума измеряется в децибелах (дБ). Звук в 150дБ для

человека невыносим. Сильный звук и шумы вызывают расстройство сердечно-сосудистой

системы, оказывают вредное влияние на зрительный и вестибулярный анализаторы,

снижают рефлекторную деятельность.

***Погода и самочувствие --**

Климат оказывает серьёзное воздействие на самочувствие человека, воздействуя на него

через погодные факторы(атмосферное давление, влажность, движение воздуха, концентрация

кислорода, степень возмущённости магнитного поля Земли, уровень загрязнения атмосферы).

Здоровый человек своевременно «подстраивает» усиливая защитную

реакцию, а у больного человека приспособительная

***Ландшафт как фактор самочувствия --**

Разнообразные факторы, связанные с ростом го

сказываются на здоровье человека. В современно

городе человек должен быть не оторван от прир

как бы растворён в ней. Площадь зелёных насажд

в городах должна занимать не меньше половины

территории. Человек, как и другие живые органи

способен адаптироваться к условиям окружающей

среды.



В РФ ПРИНЯТ УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС, ГДЕ УСТАНОВЛЕНО НАКАЗАНИЕ ЗА ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ.

КУРЕНИЕ -- ВРАГ

ЗДОРОВЬЮ

Табачный дым представляет собой опасную для здоровья субстанцию, содержащую более 200 известных компонентов. Закуривая и вдыхая ядовитые пары, курильщик каждый раз наносит определённый вред своему здоровью.

***Выкуривание двух пачек сигарет в день сокращает продолжительность жизни на 8 лет, даже лёгкие сигареты сокращают жизнь на 4 года.**

***Сегодня самой распространённой причиной смерти мужчин и женщин является рак лёгких.**

***Содержание в табаке канцерогенов повышают риск развития злокачественных новообразований губ, щек, языка и гортани.**

***Причиной инфаркта в большинстве случаев является атеросклероз (в коронарных сосудах образуются бляшки, происходит сужение сосудов, прекращение поступления кислорода к сердцу).**

Курение ускоряет этот процесс.

***Курение стимулирует выработку желудочного соков и повышает уровень кислотности, что**

способствует эрозии области желудка, образуются язвы, повышается риск кровотечений.

***Содержащиеся в табаке химических соединений всасываются в кровоток и выводятся из**

организма с мочой. Эти канцерогенные вещества всё время контактируют с мочевым пузырём,





«ЧЕЛОВЕК ПЬЮЩИЙ НИ НА ЧТО НЕ ГОДЕН» -

ГИППОКРАТ

Алкоголизм как антипод здорового образа жизни, является одним из важнейших факторов, ведущий к преждевременной смерти.

***Алкоголь вредит многим органам и тканям, включая головной мозг и нервы. Наблюдаются**

провалы памяти, потеря чувствительности, слабоумие.

***Алкоголь отрицательно действует на сердечно-сосудистую систему -- повышается кровяное**

давление, ускорение развития атеросклероза, а также поражение и ослабление сердечной мышцы.

***При алкогольной зависимости в первую очередь страдает печень и это проявляется в жировой**

инфильтрации, накопление жира в печёночных клетках, алкогольном гепатите и циррозе.

***Алкоголь поражает большинство органов пищеварительной системы. Постоянное раздражение**

алкоголем стенок желудка заканчивается язвами желудка и двенадцатипёрстной кишки, а также

развиваться острый или хронический панкреатит.

***Рак является главной причиной смертности алкоголиков . Он может развиваться в гортани,**

ДВИЖЕНИЕ -- ЭТО ЖИЗНЬ



ИЗ УСЛОВИИ ГАРМОНИЧНОГО ФОРМИРОВАНИЯ МОЛОДОГО ОРГАНИЗМА.

*** ИГНОРИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ВЕДЁТ К РАЗВИТИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА.**

*** ВЫНУЖДЕННОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СНИЖАЕТ ФИЗИЧЕСКУЮ И УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.**

*** ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ БОЛЕЕ УСТОЙЧИВЫЕ К НЕДОСТАТКУ**

У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗКАХ КОЛИЧЕСТВО ЛЕЙКОЦИТОВ В КРОВИ ПОВЫШЕНО. ЭТО ЯВЛЕНИЕ, «КАЧЕСТВО ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНОГО ФАКТОРА», ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕГО ГОТОВНОСТЬ К ОТРАЖЕНИЮ ВОЗМОЖНОГО ВТОРЖЕНИЯ В ОРГАНИЗМ ИНФЕКЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ.

*** »ИГРА -- ЕСТЬ УПРАЖНЕНИЕ, ПРИ ПОСРЕДСТВЕ КОТОРОГО РЕБЁНОК ГОТОВИТСЯ К ЖИЗНИ», -- ГОВОРИЛ П.Ф. ЛЕСГАФТ**

«ТРИ СТИХИИ»

ЗАКАЛИВАНИЯ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Закаливание солнцем.

Проводится на открытом воздухе во время работы, занятия спортом. Систематическое закаливание способствует переносимости высокой температуры воздуха, совершенствует терморегуляцию организма в условиях перегревания. В то же время повышается и сопротивляемость организма к переохлаждению.

**Закаливание воздухом.*

Закаливание воздухом проводят в виде специальных процедур (воздушные ванны). Эффект

закаливания достигается и при пребывании на морозе в облегчённой одежде.

Поэтому все виды

спорта связаны с закаливанием организма. Следует помнить, что главное не время закаливания,

а самочувствие.

**Закаливание водой.*

Вода оказывает механическое давление на ткани тела, особенно при движениях, плавании, под

душем с напором. Это способствует лучшему лимфо- и кровообращению, оказываем

массирующее действие. Имеет значение и химический состав воды, например, при морских купаниях.



снушно сквернословие. За него строго наказывали: матерщиников в русском народе издревле называли богохульниками.

СЛОВО И ЗДОРОВЬЕ

Нередко из уст людей, в том числе и тех, кто считает себя христианами, приходится слышать такие выражения, как например, «ёлки-палки», «блин» или «бляха», как в сочетании со словом м»муха», так и без оногo. Так ли безобидны эти и некоторые подобные выражения? Сами по себе эти слова и выражения не являются сквернословием, но при употреблении в определённом смысле и месте в предложении они несут ту же смысловую нагрузку, что и мат. Это своего рода «шаловливая», лёгкая ругань, которая по утверждению учёных приводит с течением времени к устойчивому сквернословью. Игривое употребление некоторых литературных слов для замещения мата -- не что иное, как «гнилое слово».

В конце 20 века сотрудник Института проблем управления РАН, основатель квантовой генетики, биолог Пётр Гаряев взялся за исследования, которые позволили создать аппарат, переводящий человеческие слова в электромагнитные колебания, а затем прослеживал, как эти колебания влияют на молекулы наследственности – ДНК.

Выяснилось, что некоторые слова могут оказать страшнее мин: они «взрываются» в генетическом аппарате человека, искажая его наследственные программы, вызывая мутации, приводящие к вырождению. Во время отборной брани корежатся и рвутся хромосомы. Если человек при выбросе отрицательной энергии вспоминает половые органы, это оказывает на них негативное влияние. Поэтому матерщинники рано становятся импотентами и приобретают урологические заболевания. Беда ещё и в том, что необязательно браниться самому, достаточно нечаянно услышанной ругани, из-за чего страдают и люди, живущие в окружении сквернословов.

Мозговые центры, ответственные за восприятие эмоциональной окраски речи, начинают работать чуть ли не с момента рождения. Сегодня многие уже давно не реагируют на грубые, злые слова. Хотя никто не будет спорить и сомневаться в том, что мат, обидные, колючие замечания глубоко ранят человека.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ

ЗДОРОВЬЯ

- **Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.**
- **Образ жизни – это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых норм поведения, на знании законов жизнедеятельности и мотивов самореализации.**
- **Каждый человек индивидуален и неповторим. Он индивидуален по своим наследственным качествам и по своим стремлениям и возможностям. В определённой степени окружающая человека среда (дом, семья, общество и т.д.) носит индивидуальный характер, значит, система его жизненных установок и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят; все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно мало людей; все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.**
- **Выбор пути должен сделать каждый человек самостоятельно и при этом выработать в себе ряд необходимых качеств Для этого необходимо:**
- ***иметь чётко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;**
- ***знать свою родословную (исторические и биологические корни семьи) как основу сохранения физического и психического**
- **здоровья;**
- ***уметь управлять своим поведением, способствующим сохранению и укреплению здоровья;**
- ***стремиться быть хозяином своей жизни, верить в то, что избранная вами система поведения, образ жизни, который вы ведёте, даст положительные результаты;**
- ***выработать у себя положительное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, уметь получать**
- от **жизни радость;**
- ***развивать чувство самоуважения, проникаясь осознанием того, что живешь не зря и в состоянии решить все стоящие перед тобой задачи;**
- ***постоянно соблюдать режим двигательной активности: удел человека – вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы**
- **заменили движение;**
- ***соблюдать правила гигиены;**
- ***быть оптимистом, ставить перед собой достижимые цели и не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство – в принципе недостижимая вещь;**
- ***радоваться успехам; во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.**

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

- ▣ Все факторы, влияющие на здоровье человека, можно разделить на три группы:
- ▣ **1. Модифицируемые факторы (духовные и социальные)** – понимание здоровья как способности к созиданию добра и самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, которые являются наиболее действенным компонентом здоровья и благополучия. Путём создания установки на ЗОЖ этот фактор способен оказать наиболее действенное влияние на развитие наследственных задатков человека, ослабить отрицательное влияние окружающей природной или социальной среды.
- ▣ **2. Трудномодифицируемые факторы** – состояние окружающей среды прямо влияет на здоровье, и даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействия загрязнённого воздуха или воды. Степень влияния окружающей среды на здоровье человека может составить до **20%**.
- ▣ **3. Немодифицируемые факторы.** Исследования свидетельствуют о существенном влиянии наследственности практически на все аспекты физического и психического здоровья. Степень предрасположения к определённым видам заболеваний может составлять от **20** (инфекционные болезни) до **99%** (наследственная патология).
- ▣ Побудить людей вести здоровый образ жизни – трудная задача. Знать, что такое здоровый образ жизни, - это одно, а вести его – совсем другое. Человек склонен повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие. Однако зачастую довольно приятные на короткое время ощущения могут оказать вредное воздействие на здоровье.
- ▣ Степень влияния духовного фактора на здоровье человека может составлять до **50%**.