

# *ТЕМУ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ*

».

Подготовил студент 2 курса КЧМК  
Юрлов Имран Исмаилович.

# ПЛАН

- 1) Что такое ЗОЖ?
- 2) Режим дня
- 3) Вредные привычки, вредящие здоровью
- 4) Правильное питание
- 5) Закаливание организма
- 6) Правила и средства личной гигиены
- 7) Влияние двигательной деятельности на здоровье человека
- 8) Заключение

## Здоровый образ жизни — это

индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.



Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

**Распорядок дня**, а тем более **правильный режим дня** - важная составляющая **здорового образа жизни**. Неукоснительное **соблюдение чередования труда, отдыха, сна и питания** значительно **облегчает деятельность** и позволяет **правильно использовать возможности организма**, сохраняя **здоровье человека**. Деятельность человека **подчинена ритмическим колебаниям или биоритмам** - периодически повторяющимся изменениям **характера и интенсивности биологических процессов и явлений**. Диапазон биоритмов самый разный - от нескольких миллисекунд (внутриклеточные) до нескольких лет (астрономические). Самый важный из биоритмов - это **биоритм суточный (циркадианный или околосуточный ритм)**. Околосуточный ритм - врожденный, несвязанный с внешними условиями. Поэтому очень важно **выработать свой режим дня**, в идеале **подчиненный биологическим ритмам**, и следовать ему **неукоснительно**.



# ***ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ***

| Краткая характеристика                                                                                                                                                                                                           | К чему приводит                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Пьянство и алкоголизм</b>                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Психологическая (пьянство) и физиологическая (алкоголизм) зависимость организма человека от приема этилового спирта                                                                                                              | Приводит к деградации личности, потере трудоспособности, разрушению организма и часто — к смерти                                                                                                                                                                                       |
| <b>Табакокурение</b>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Зависимость организма от поступления в него никотина                                                                                                                                                                             | Приводит к серьезным заболеваниям, включая онкологические, общему ослаблению организма, что усугубляет                                                                                                                                                                                 |
| Краткая характеристика                                                                                                                                                                                                           | К чему приводит                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                  | течение многих заболеваний, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В мире ежегодно от последствий табакокурения умирает несколько миллионов человек                                                                                                                        |
| <b>Наркомания</b>                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Физиологическая зависимость организма от наркотиков — веществ естественного и искусственного происхождения, оказывающих одурманивающее и галлюциногенное действие за счет химического воздействия на центральную нервную систему | Приводит к полному разрушению личности, потере физического и психического здоровья, абсолютно антисоциальному поведению, включая совершение преступлений, смерти. Не излечивается. Средний срок жизни наркомана после начала систематического приема наркотиков — 5—7, иногда до 9 лет |

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## Рациональное питание -

это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.



Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании.



# ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

**Закаливание** — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов. В основе закаливания лежит способность организма человека приспособляться к меняющимся условиям окружающей среды.



# Соблюдение личной гигиены – уменьшает риск заболеваний

## СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



**Главное в здоровом образе жизни —  
это активное творение здоровья,  
включая все его компоненты.**

