



Здоровье и Здоровый образ жизни

Преподаватель-организатор ОБЖ НКППиП
Кадушкина А.Ю.

ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

10%

Генетическая
биология
человека

10%

Здорово-
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

60%



Здорóвье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни

- **Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Элементы ЗОЖ

● Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
 - закаливание

● На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, ОПТИМИЗМ.





табакояд



алкояд



**Другие
наркотики**



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

- Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:
 - социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
 - инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;
 - личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

ГИГИЕНА



- *Регулярные водные процедуры, соблюдение правил сна и труда и т.д.*

Правильное питание

- **Требования к еде:** обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов.
- Питание не должно избыточным, должно недостатка



- **«Пища, услаждающая вкус и заставляющая есть больше, чем это нужно, отравляет вместо того, чтобы питать».**

**Французский писатель –
Ф.Фенелон**

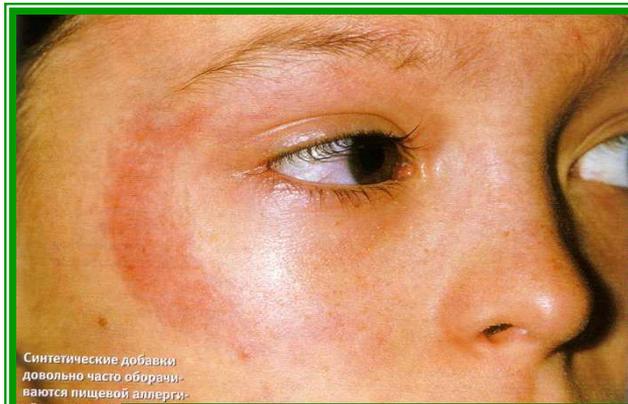
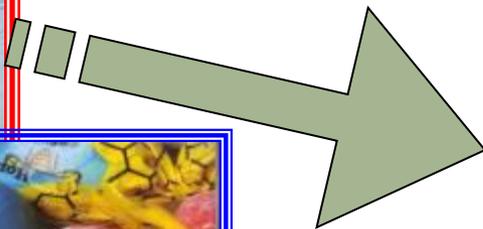


© Getty Images



Покупая товар, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обращайте внимание на состав веществ, входящих в данный продукт





Синтетические добавки довольно часто оказываются причиной пищевой аллергии, которая проявляется в форме дерматита.



Пищевые добавки

- *это вещества, которые никогда не употребляются сами, вводятся в продукты питания при изготовлении.*



- **Задачи пищевых добавок**
- **придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;**
- **увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.**

Буквенный код пищевых добавок



Пищевые добавки в составе пищевых продуктов обозначают с помощью специального Е-номера, который состоит из *буквы Е* (от слова «Europe») и *трёхзначным числом*, стоящем после буквы Е. Например, **Е133, Е 330, Е602**, цифры говорят о типе пищевой добавки (консерванты, красители и т.д.)

Классификация пищевых добавок

- E100 – E199 – **КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
- E200 – E299 – **КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продукта);
- E300 – E399 – **АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- E400 – E499 – **СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- E500 – E599 – **ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
- E600 – E699 – **УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.**



Король ароматизаторов - ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ
- E621 усиливает вкусовое восприятия,
воздействуя на центры удовольствия.

E621 - негативно влияет на головной мозг, нарушает психику детей, ухудшает состояние больных бронхиальной астмой, приводит к разрушению сетчатки глаза и глаукоме.

ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как НАРКОТИК !



Воздействие пищевых добавок на организм

- вызывают расстройства кишечника;
- вызывают сыпь;
- влияют на давление;
- вредные для кожи;
- ракообразующие;
- повышают холестерин;
- влияют на ЦНС, зрение.



Синтетические добавки довольно часто оборачиваются пищевой аллергией, которая проявляется в форме дерматита

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ должны быть:

- **безопасными**
- **соответствовать санитарным нормам**



Выдержки из книги Академии здоровья о советах по применению Кока-колы в других сферах деятельности:

- *во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 бутылки Колы, чтобы смывать с шоссе кровь после аварии;*
- *фермеры из восточного индийского штата Чхаттисгарх используют Колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно так же;*
- *домохозяйки считают Колу отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налётом и отложениями кальция;*
- *активный ингредиент Колы – фосфорная кислота: за 4 дня может растворить ногти, за 10 дней пластмассовую расческу;*
- *далее в статье шли советы по применению Колы для стирки грязной одежды, очистки стёкол в машине и моторов грузовиков.*

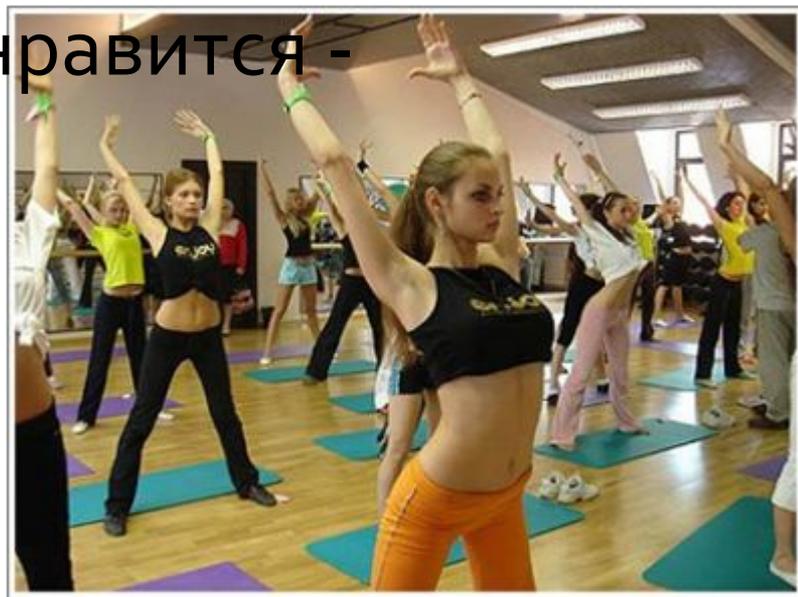
Рекомендации по употреблению продуктов питания

- **Внимательно читайте надписи на этикетке продукта;**
- **Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;**
- **Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской;**
- **Не покупайте подкрашенную газировку, делайте соки сами;**
- **Не покупайте переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка);**
- **Не покупайте супы и каши быстрого приготовления, готовьте их сами;**
- **Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом;**
- **В питании всё должно быть в меру, безопасно и по возможности разнообразно.**



Двигайтесь больше!

- *Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания.*
- **Будьте «против гиподинамии!»**
- Выберите то, что вам нравится - специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм





Труд – важный фактор влияния на здоровый образ жизни человека, основа морального и физического здоровья человека



**Рациональное
Питание**



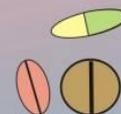
1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**



2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.

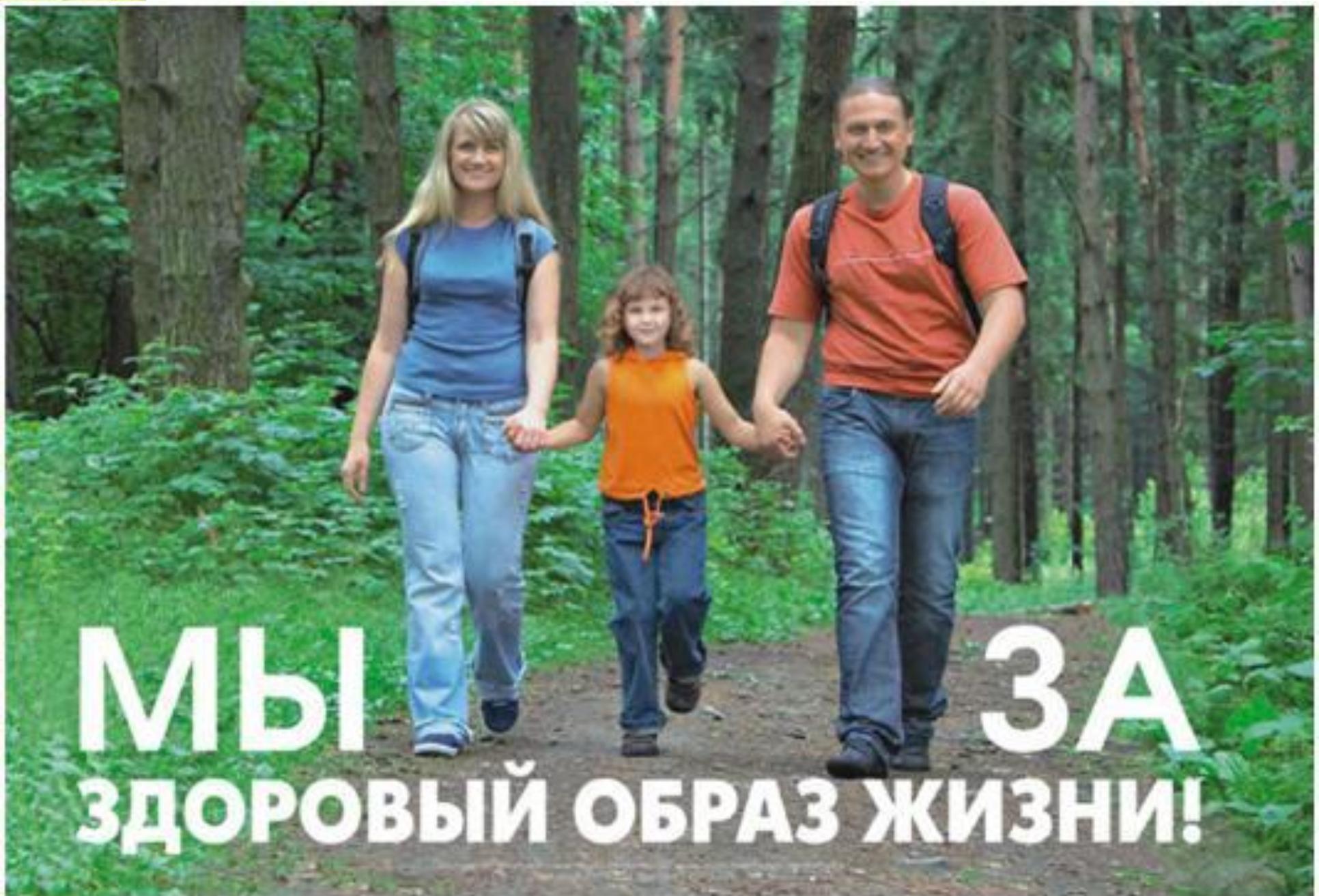


**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

