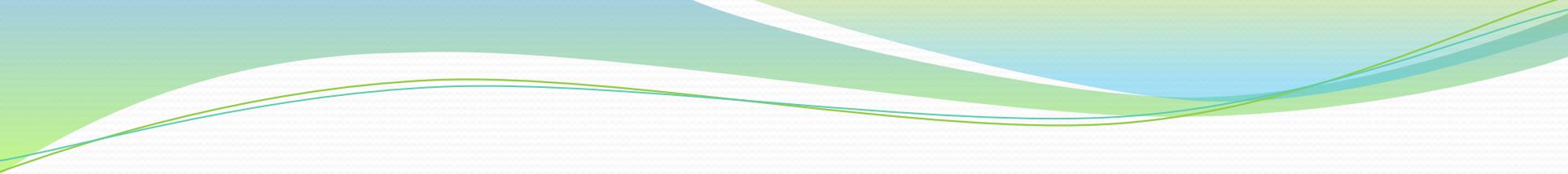


Презентация на тему “Здоровье-наше богатство”

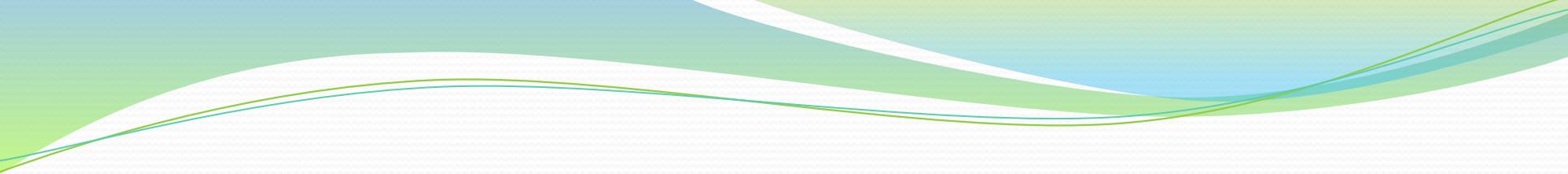
Подготовила:
студентка группы ЗОУ1-15
Хижняк Валерия



Здоровье – это едва ли не самый важный вопрос в жизни любого общества, любого государства. Не случайно этому уделяется так много внимания и на правительственном уровне и в средствах массовой информации.

Факторы влияющие на здоровье

Кроме неполноценного питания еще один фактор оказывает неблагоприятное влияние на организм человека – это нарушенная экология. Каждый человек, живущий в городе, может регулярно наблюдать столбы дыма над трубами заводов, ТЭЦ и прочих «производителей». Тонны отходов, которые предприятия выбрасывают в воздух, осаждаются на наши дома, влетают в наши квартиры. Мы вынуждены дышать воздухом, в котором превышены предельно допустимые концентрации вредных веществ. Фильтры водозаборных систем и трубы водоснабжения изношены и устарели, через них в водопроводную воду попадают всевозможные химические вещества. Жидкокристаллическая структура воды разрушена в процессе обработки. Наш темп жизни также оказывает пагубное влияние на наше здоровье. Мы ежедневно испытываем стресс. На нас воздействуют физические, химические, социальные и прочие факторы. Следствием этих воздействия является снижение адаптивных способностей организма, рост числа хронических заболеваний, снижение качества и продолжительности жизни. Таким образом, жизнь и здоровье человека зависит от огромного количества факторов, которые можно разделить на пять больших групп.

- 
- Питание
 - Воздух
 - Социальные условия.
 - Наследственность
 - физическое воспитание

как сохранить здоровье?

В первую очередь, согласно теориям об улучшении качества жизни, начинать стоит с бытовых привычек, а также с учета наследственных заболеваний и факторов риска, под которыми прежде всего подразумевают вредные привычки – злоупотреблением химическими веществами и НИКОТИНОМ

Нужно следовать следующим правилам:

Правильно питайтесь. Это очень важный момент, которым мы чаще всего и пренебрегаем. Старайтесь поменять свои привычки. Выбор продуктов питания, способ их приготовления напрямую сказывается на здоровье. Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, прошедшим минимальную обработку.



Регулярно проходите медосмотр даже при отсутствии жалоб. Это поможет предотвратить развитие какого-либо серьезного заболевания. Если такое уже имеется, наблюдайтесь у врача. Постоянные визиты к специалисту помогут проследить за динамикой и течением болезни.

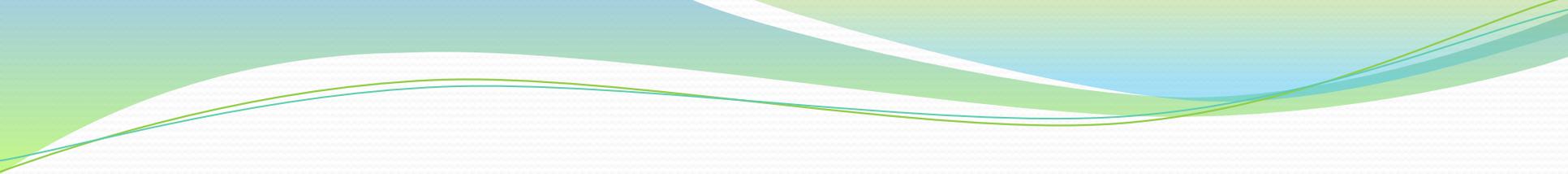


Уделите время занятиям спортом. Утренняя зарядка, физические упражнения в течение дня, абонемент в спортивный зал или бассейн, лыжи, велосипед – возможностей много, выбор есть, было бы желание. Регулярные, пусть и нечастые, спортивные занятия помогут поддерживать организм в тонусе, зарядят дополнительной энергией, придадут позитивный настрой. Старайтесь выработать, воспитать в себе мудрое отношение к жизни. Стрессов и различных неблагоприятных ситуаций никому не избежать. Главное, как вы будете относиться к ним.



- Откажитесь от вредных привычек. Старайтесь, как можно меньше курить и принимать спиртные напитки. Польза и эффект от них сомнительные, а здоровье они подрывают. Особенно в зрелом и преклонном возрасте.





“Единственная красота, которую я знаю,- это
здоровье.”

Генрих Гейне