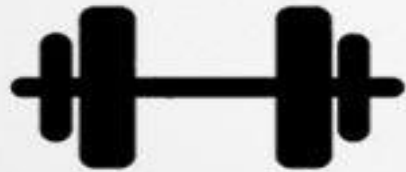


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА



Здоровый образ жизни моей семьи



Основные составляющие ЗОЖ :





В значительной степени здоровье человека зависит от образа его жизни



Начнем с правильного режима дня

Сон : Считается ,что самое лучшее время для сна это период с 23:00 до 7:00 и средняя продолжительность сна 7-8 часов. Однако для каждого человека режим сна может отличаться!

Работа : Для существования в нашем мире приходится работать. Нужно суметь правильно распределить рабочее время.

Отдых : Для того , чтобы обладать большей работоспособностью нужно отдыхать. Тогда ваша работа будет продуктивна и эффективна!

Прием пищи : Еда - топливо для организма! Своевременный прием пищи наполненной макроэлементами и витаминами дает заряд энергии.

Можно сказать человек - это биологическая система состоящая из множества алгоритмов. Живя в определенном порядке , человек становится эффективнее.

Таким образом , следует стараться соблюдать режим дня.





Следующее о чем стоит поговорить - это питание



Здоровье нашего тела сильно зависит от того , что мы едим.
Мы должны питаться разнообразно и как можно чаще для получения питательных веществ нужных организму.

Правильное питание - это сбалансированный рацион из натуральных качественных продуктов , которые удовлетворяют все нужды организма , кроме того , идут ему на пользу.

Правильное питание способствует продлению нашей жизни и дает кирпичики , которые необходимы для построения здорового тела!

Нельзя забывать , что для каждого отдельного человека рацион питания может отличаться например : определенные диеты из-за какой-либо болезни или для спортивных целей





Физическая активность

Регулярная физическая активность умеренной интенсивности, такая как ходьба, езда на велосипеде или занятия спортом, имеет значительные преимущества для здоровья.

Регулярная физическая активность надлежащей интенсивности:

- улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
- улучшает состояние костей и функциональное здоровье;
- снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и
- лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.





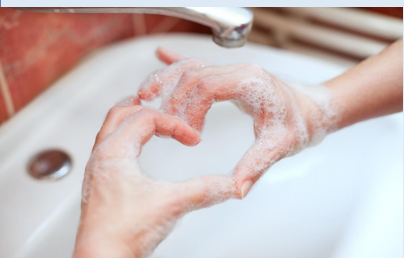
Гигиена

Профилактическая медицина или “гигиена” (с греч. – «приносящая здоровье») изучает влияние факторов окружающей среды на практически здорового человека (на индивидуальное здоровье) или на состояние здоровья населения (на популяционное здоровье) с целью сохранения или укрепления здоровья путем выявления и ограничения до безопасных уровней или устранения воздействия неблагоприятных факторов окружающей, бытовой или профессиональной среды.

Гигиену можно разделить на : гигиена питания , гигиена окружения (жилища и труда) , личная гигиена.

Гигиена питания

- Небольшие порции через короткие промежутки времени в сутки.
- Соблюдать баланс между углеводами, белками, жирами и витаминами.
- Соответствие компонентов пищи физиологическим нормам человека.
- Распределение объёма пищи : вечером поменьше, на завтрак чуть больше, а на обед можно потреблять наибольшее количество пищи.
- Не налегать только на жареную еду или фастфуд.
- Поддержание правил санитарно-эпидемиологических норм приготовления пищи.





Гигиена жилища и труда



Нормальным считается наличие **отдельной комнаты** для каждого человека.

Свое жилище необходимо часто проветривать и убирать с помощью влаги для правильного воздухообмена.

Также в комнате нужно поддерживать нормированную влажность воздуха, что положительно сказывается на здоровье жильца.

Место работы стоит подбирать с должным вниманием и сохранять его чистым как свой второй дом.

Личная гигиена

1. Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.





Вредные привычки

С вредными привычками человек никак не сможет вести здоровый образ жизни.

Самые распространенные вредные привычки

Курение

Вдыхая табачный дым, люди загрязняют дыхательные пути, отравляют кровь, организм испытывает кислородное голодание и в результате этого нарушается сердечная деятельность. Курение вызывает проблемы с сосудами, ухудшает потенцию у мужчин, а у женщин является причиной бесплодия.

Алкоголь

Алкоголь - это наркотик, который уничтожает человеческое тело, нарушает психику, умственную деятельность и приводит к быстрому старению организма. Алкоголь очень опасен тем, что дает человеку эйфорию, ложное ощущение радости и благополучия. У человека пропадают цели в жизни и его единственным интересом становится пьянство.

Наркомания

Наркомания - одна из самых деструктивных вредных привычек/зависимостей. Наркотики за очень короткое время способны изменить человека до неузнаваемости. Алкоголь и табак - тоже наркотики. Однако, есть и много других веществ, способных в той или иной мере изменять сознание человека.

Главное понять, что любая вредная привычка - не более, чем ненужное, ничем не оправданное действие, не несущее Вам ничего хорошего. А получать удовольствия в жизни - человек способен и без помощи каких-то вредных веществ или действий.





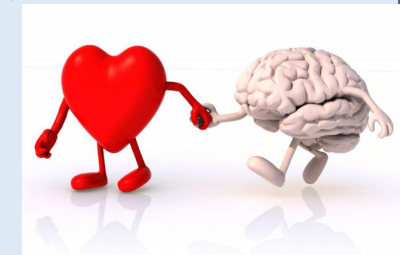
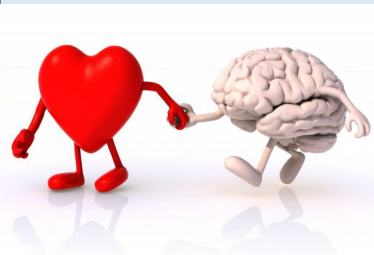
Психическое здоровье

Психологическое здоровье - это состояние благополучия , при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал , справляться с обычными жизненными стрессами , продуктивно и плодотворно работать , а также вносить вклад в жизнь своего сообщества

Психически здоровый человек адекватно оценивает действительность, проявляет интерес к окружающему миру, согласовывает свое поведение и реакцию на происходящее с условиями среды, способен к самоанализу и рефлексии.

В случае, когда человеку несвойственны эти качества, можно судить о психическом нездоровье. Оно проявляется в дезориентации личности, уходе от ответственности, зависимости от вредных привычек, пассивности, повышенной тревожности, утрате веры в себя, враждебности по отношению к окружающим.

Но к психическому здоровью нельзя подходить только формально, ведь достаточно часто следование тем или иным поведенческим нормам может определяться набором факторов, на основе которых судить о психических расстройствах неуместно. Среди них – социально-культурные особенности, обычаи, традиции и устои разных обществ, особенности профессиональной деятельности.





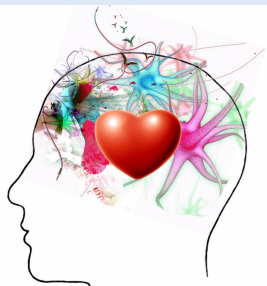
Психическое здоровье

Чрезмерное беспокойство и стресс могут способствовать развитию некоторых болезней сердца, ослабить силы иммунной системы. Психологические проблемы также увеличивают вероятность неправильного поведенческого выбора, что проявляется в пристрастии к курению и наркотикам.

Подводя итоги, или почему психическое здоровье важно:

1. Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).
2. Нарколог, психиатр, доктор медицинских наук Д. Сэк отмечает, что люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов в карьере и зарабатывают больше.
3. Психическое здоровье очень важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в среде близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания.
4. Психически здоровые люди реже подвержены влиянию негативных социальных факторов, и реже совершают противозаконные действия.

Таким образом, когда человек свободен от депрессии, тревоги, чрезмерного напряжения и беспокойства, а также вредных привычек, он способен жить полноценно, в полной мере реализовываться и получать удовольствие.





Закалка



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 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.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.

Достижение эффекта закаливающих процедур может быть достигнуто только при правильной методике их проведения. Она основывается на использовании психологических явлений и закономерностей, связанных с образованием условных рефлексов. Надо заметить, что образование рефлекторных связей, а также их прочность могут быть достигнуты лишь при условии систематического и регулярного проведения закаливающих процедур. Закаливание следует проводить ежедневно и на протяжении всего года (зимой, весной, летом и осенью). Кстати, методы закаливания могут быть самыми разнообразными.

Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.





Здоровый образ жизни моей семьи



ЗОЖ моей семьи включает все вышеперечисленные компоненты!

Все начинается с семьи и к ЗОЖ изначально знакомит тебя семья. С самого детства родители отдали меня в спорт : я занимался хоккеем , борьбой , волейболом и общей физической подготовкой. Моя жизнь никогда не была малоподвижной благодаря моим родителям. Они всегда старались привить мне любовь к спорту, здоровой еде , дисциплине , воспитывали во мне психологически крепкую личность. Я очень благодарен им за это.

ЗОЖ способствует более яркой и продолжительной жизни! Его стоит навязывать своим детям и придерживаться самому!



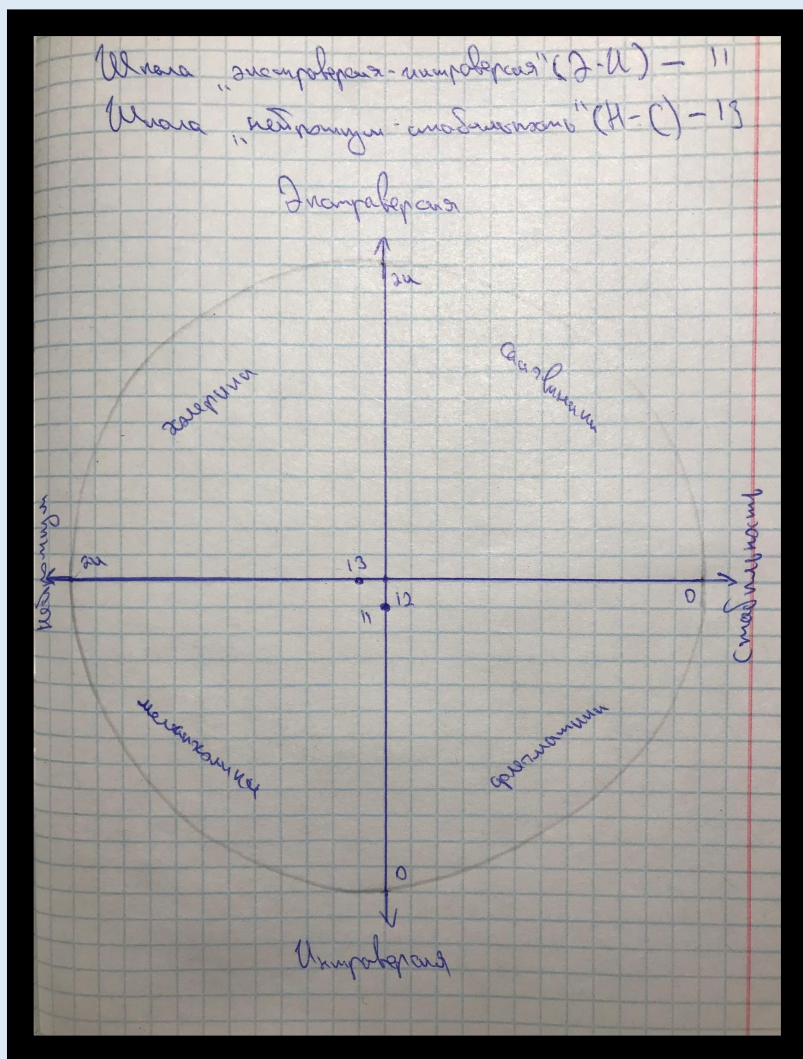


Итоговый результат практической работы № 1



Круг Айзенка

По итогам теста мои показатели оказались около отметки средне. Примечательно то, что такой же тест я делал в школе и результаты были иными: я был более закрытым (интровертом) и почти безэмоциональным. Значит либо со временем темперамент все равно хоть немного меняется, либо первый раз тест проводился неправильно.





Итоговый результат практической работы № 2



По итогам этого теста я характеризуюсь сильной слабостью нервной системы. Тест показывает то, что я не подвижен, не уравновешен и слаб.

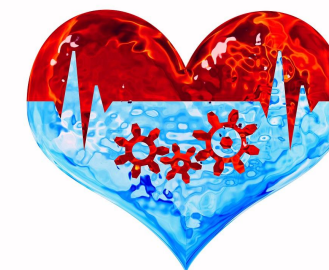
Не могу быть уверен в точности данного теста или в корректности его прохождения. Но он дает направление в котором стоит двигаться, чтобы исправить свои недостатки

	Сила (I)		Уравновешенность (II)		Подвижность (III)	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
Σ	9	17	10	11	7	21
%	21	40	24	26	17	50

• Низкая выраженность слабости, уравновешенности и подвижности нервной системы.

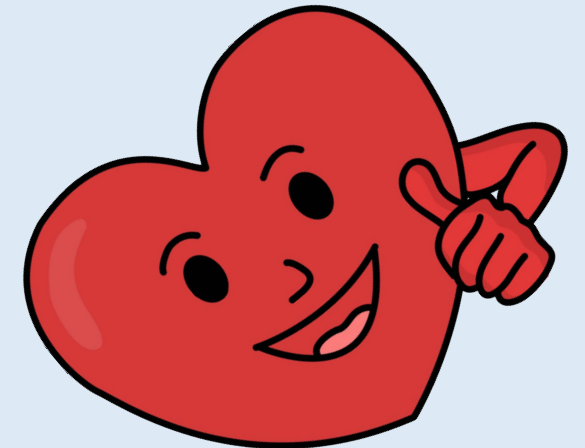
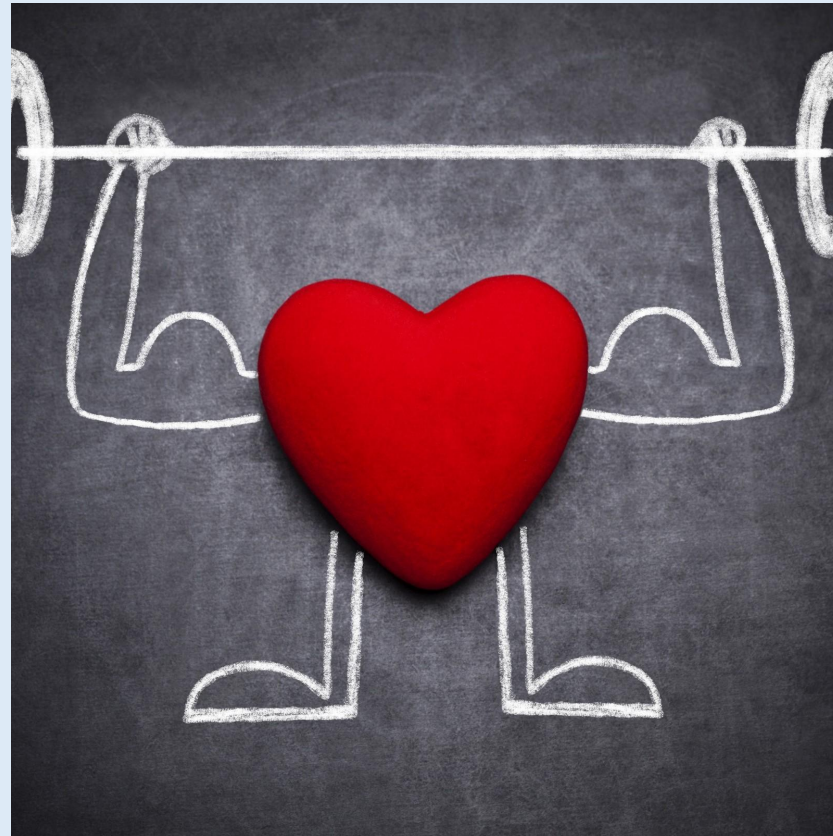
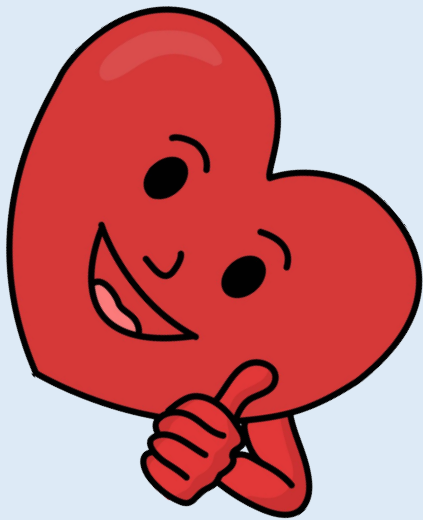
• Средняя выраженность неуравновешенности и инертности нервной системы.

• Высокая выраженность слабости нервной системы.





Спасибо за внимание !



И будьте здоровы !