

Здоровье человека



Ко дню Всемирного дня Здоровья

Содержание

- Понятие здоровья
- Три вида здоровья
- Понятие здорового образа жизни
- Рациональное питание человека:
 1. Первый закон
 2. Второй закон
- Влияние окружающей среды на здоровье человека
- Закаливание
- Режим дня
- Тест



Понятие Здоровья

- **Здоровье** - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

[на главную](#)



Три вида здоровья

- · **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
- · **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- · **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Понятие ЗОЖ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

[на главную](#)



Рациональное питание

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить **о двух основных законах**, нарушение которых опасно для здоровья.

- **Первый закон** - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

[на главную](#)



продолжение

- **Второй закон** - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию, и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

[на главную](#)

Влияние окружающей среды на здоровье человека

Немаловажное значение оказывает на здоровье состояние окружающей среды:

1. эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей
2. загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей
3. загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни

[на главную](#)





Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

[на главную](#)

Правильный распорядок дня

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!

[на главную](#)



Тест.

😊 Вредные привычки 😊

1. В каком году арабом Рагезом была изготовлена первая бутылка водки?

A. 750 г A. 750 г. C. A. 750 г.

C. 925 г.

B. 1267 г B. 1267 г. D. 860 B.

1267 г. D. 860 г.

2. Верны ли следующие суждения:

А. Никотин относится к нервным ядам

В. Никотин способствует учащению дыхания и сердцебиения

- 1) Верно только А
- 2) Верно только В
- 3) Оба суждения верны
- 4) Оба суждения не верны



3. Во сколько пачках сигарет содержится смертельная доза никотина?

1) 1 - 2

2) 2 - 3

3) 3 - 4

4) 5 - 6



4. Верны ли следующие суждения:

А. В пиве и сухих виноградных винах есть целый набор витаминов и ароматических веществ.

В. Алкоголь является высококалорийным продуктом.

- 1) Верно только А
 - 2) Верно только В
 - 3) Оба суждения верны
 - 4) Оба суждения не верны
-

5. Верны ли следующие суждения:

А. Спирт имеет энергетическую ценность.

В. Спирт содержит питательные вещества.

С. В умеренном количестве продлевает жизнь.

- 1) Верно только А и С.
 - 2) Верно только В и А.
 - 3) Верно только Верно только С Верно только С.
 - 4) Все суждения верны
 - 5) Все суждения не верны
-