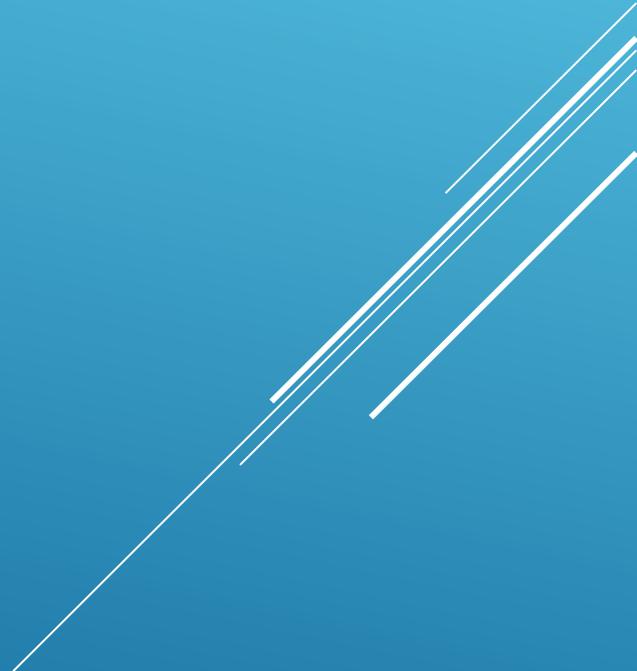


ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ГОТОВИЛ СТУДЕНТ 332ГР СТАРКОВ ИЛЬЯ АНДРЕЕВИЧ



ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ(ЗОЖ)

Здоровье



ЗОЖ



ЗДОРОВЬЕ

состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни (подробное рассмотрение определений здоровья приведено ниже). К наукам, изучающим здоровье, относятся: диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, соц психология), психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие.

В ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ ВЫДЕЛЯЕТСЯ ТРИ ГРУППЫ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ: НЕЗАВИСИМЫЕ (ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ), ПЕРЕДАЮЩИЕ И МОТИВАТОРЫ.

-Передающие факторы

Совладание с разноуровневыми проблемами

Употребление веществ и злоупотребления ими (алкоголь, никотин, пищевые расстройства)

Виды поведения, способствующие здоровью (выбор экологической среды, физическая активность)

Соблюдение правил здорового образа жизни

Мотиваторы:

стрессоры;

существование в болезни (процессы адаптации к острым эпизодам болезни).

Факторы физического здоровья^[13]:

уровень физического развития;

уровень физической подготовки;

уровень функциональной готовности к выполнению нагрузок;

уровень мобилизации адаптационных резервов и способность к такой мобилизации, обеспечивающие приспособление к различным факторам среды обитания.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

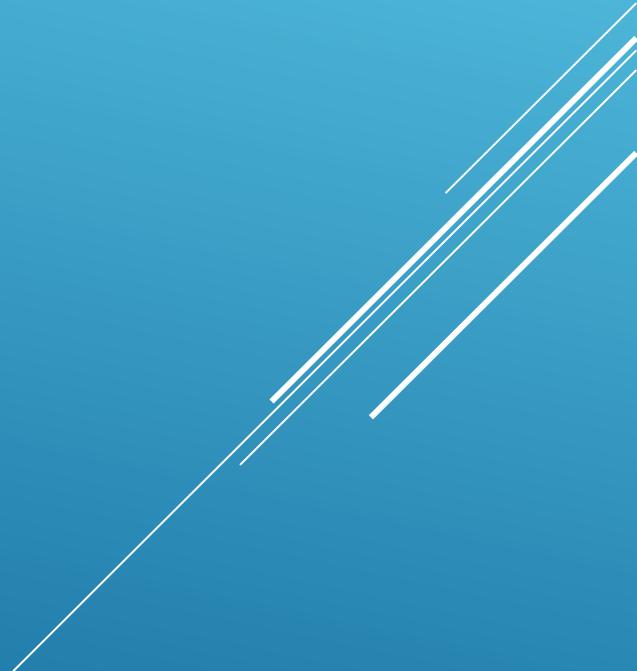
1 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

2 ЭКОЛОГИЯ

3 ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

4 РАЦИОНАЛЬНОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

5 ГЕНЕТИКА

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.



У всех нас есть очень большой дар – это наше физическое тело. Природой так устроено, что все, что может двигаться, должно двигаться. Нашему телу так же необходима умеренная физическая нагрузка каждый день. Именно при этом условии все физиологические процессы протекают нормально, а системы органов и тканей получают необходимые питательные вещества (если таковые есть) и очищаются от продуктов метаболизма. К нагрузкам не относится сидение за рабочим столом и механическое повторение однотипных действий. Очень желательно, чтобы нагрузку испытывало максимально большее количество мышц. Также не очень хорошо отражаются на здоровье профессиональные занятия спортом, поскольку они сжигают наши тела преждевременно. Во всех делах желательно соблюдать «золотую» середину. Наиболее оптимальным для многих людей будет нагрузка, которая дается на занятиях цигун.

ЭКОЛОГИЯ



Ни для кого не является секретом то, что загрязнение окружающей среды способно приносить значительный вред нашему здоровью. Одним из факторов, влияющих на большую продолжительность жизни жителей сельской местности является как раз чистый воздух. Значительную роль играет количество и качество природной энергии, которую получают городские жители. Не зря ведь мы с большим удовольствием выезжаем за пределы города, в те места, где много деревьев и есть природные водоемы. Это нужно делать как можно чаще

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.



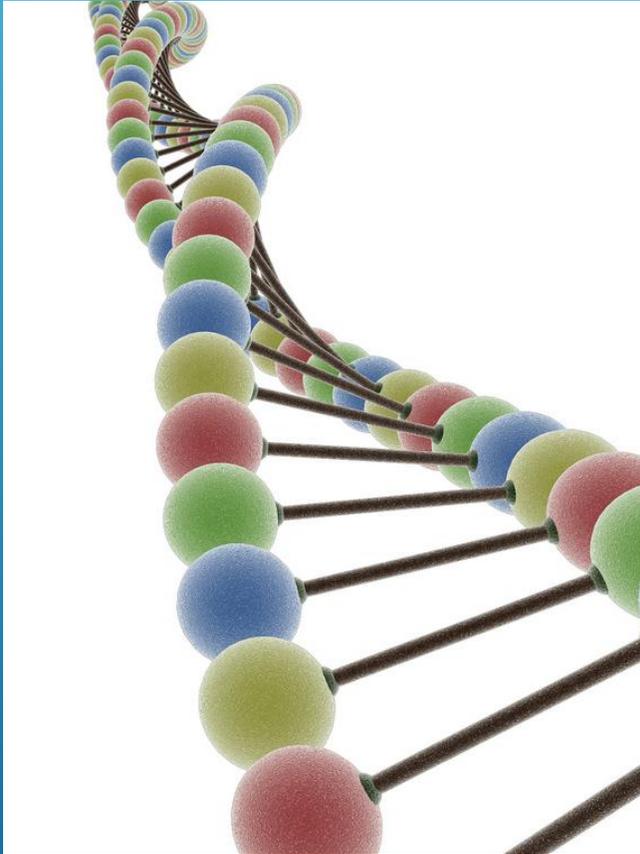
Казалось бы, что может быть проще, если мы и так люди? Все действительно просто, если бы только не было «но». У нас с вами есть ум, который очень любит подражать и передразнивать, создавая нам тем самым массу неприятностей. Например, человек венцом и повелителем природы считает, конечно, себя, но почему «совершенное» существо хочет быть храбрым как тигр и сильным как медведь и пр. Почему животные могут оставаться собой, а нам нужно быть на кого-то похожим? Вы слышали о тигре, который бы вынес из огня ребенка или медведе построившем мост через реку? То, о чем здесь говорится, может показаться немножко абсурдным, но такие нелепости пронизывают всю нашу жизнь, превращая ее в ночной кошмар, от которого никак не проснешься и кажется, что выхода нет. Мы забыли, кто мы есть на самом деле и какова наша цель. Ведь человек своим сознанием разительно отличается от всех живых существ, имея при этом очень широкие «полномочия», если следует своей миссии, которую можно обозначить как Хранитель Земли. Увы, но получается, что одним из способов, которым нас хоть как-то можно «разбудить», это болезни, которые заставляют нас задуматься и начать искать выход из сложившегося положения, что в результате может привести человека и к поиску смысла нашего существования. На Востоке даже бытует пословица «Болезнь дается человеку в подарок». мне в свое время помогли практики цигун древняя традиция которая обладает целостным подходом к жизни человека, а соответственно относится к решению проблем, с которыми мы сталкиваемся по жизни.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ.

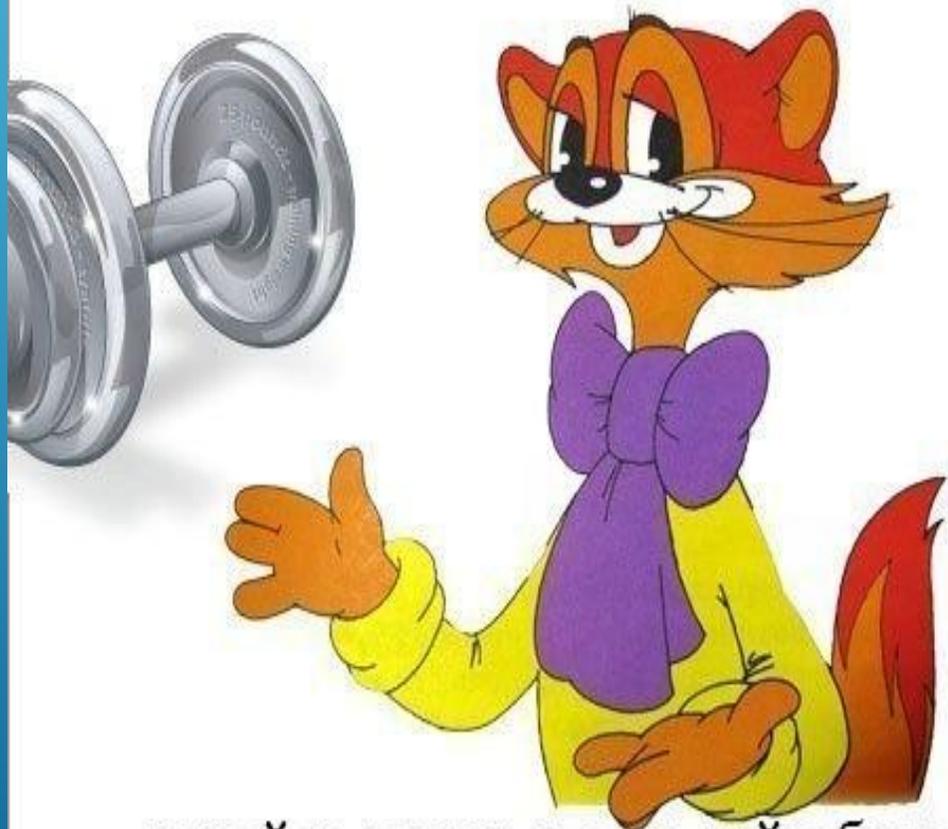
Ресурс, заложенный в нас Природой, минимум в два раза превышает среднюю продолжительность жизни в наше время. Одним из главных «сжигателей» жизненной энергии является наше привычное питание. Здесь также не последнюю роль играет наше подражание и придумывание всяких нелепостей. Важный вопрос, который будоражил во все времена человека и вызывал массу споров - "кто мы, хищники или травоядные?" Ну зачем нам это нужно! Мы ЛЮДИ!!! И мы должны быть сами собой и питание у нас должно быть соответственно человеческим. Еще один момент - калорийность продуктов. Человека уподобили термopечке в которую что ни брось, все сгорит. Только это горение происходит за счет наших лет жизни, за счет сжигания самих себя!

ГЕНЕТИКА



Никто не будет спорить, что на физическом уровне основой построения здоровых клеток организма является ДНК. При этом существуют генетические врожденные заболевания, активно лечить которые современная медицина пока бессильна. Интересным фактором в современных исследованиях явилось то, что некоторые заболевания (психосоматические расстройства в том числе) передаются не через изменение молекулы ДНК, а через особые метки, прикрепленные на генах. Появились эти метки благодаря тому опыту, который получили при жизни наши предки (так можно объяснить, например – родовое проклятье). Также было обнаружено, что при некоторых условиях, метки могут деактивироваться, изменяя ситуацию в положительную сторону. К таким условиям относят: позитивное мышление, чтение мантр или молитв, налаживание гармоничного взаимодействия с окружающими, а также медитативные методы, что является чудом для нашей медицины и активно использовалось практически всеми традициями мира с древних времен.

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ —
ОБРАЗ ЧЕЛОВЕКА,
НАПРАВЛЕННЫЙ НА
ПРОФИЛАКТИКУ БОЛЕЗНЕЙ И
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18–20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % — от здравоохранения



КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗОЖ.

Каждый человек мечтает о долгой и счастливой жизни. Необходимое условие для этого - крепкое здоровье. Чтобы поддерживать здоровый образ жизни, человек должен осознавать, что и в каком количестве он ест, а не просто запихивать внутрь всё подряд. Нужно забыть об алкоголе и табаке, иначе о крепком здоровье разговор можно даже не начинать.



Основы здорового образа жизни заключаются в соблюдении режима дня. Тогда организм привыкает к определенной последовательности и частоте действий: прием пищи, отдых, сон, бодрствование. Вследствие этого все органы работают чётко как часы. Если же человек не соблюдает определенный режим дня, организм подвергается стрессу и поэтому работает со сбоями.



Неотъемлемая часть здорового образа жизни - занятия спортом. Полезно также больше ходить пешком или ездить на велосипеде. Нужно выезжать на природу. Это даст вам заряд положительной энергии и приумножит ваше здоровье. А отпуск желательно проводить на море или в профилактических санаториях.



Регулярные медицинские осмотры помогут выявить все проблемные зоны организма, и можно будет своевременно принять меры по устранению выявленных проблем. Нормой считается один-два раза в год проходить осмотры у терапевта и у узких специалистов, среди которых обязательны стоматолог и гинеколог (для женщин).

Пирамида питания



Ежедневно нашему организму нужно принимать пищу несколько раз. Нужно очень четко контролировать качество и количество пищи, так как здоровое питание - важный элемент здорового образа жизни.

Не нужно впадать в крайности и исключать из рациона многие продукты питания, просто начитавшись разных тематических статей. Это в корне не верно. Каждый натуральный продукт содержит полезные для организма элементы. Полное исключение какого-либо продукта из рациона, приводит к лишению организма полезных и необходимых веществ. Чтобы этого не происходило нужно исследоваться у специалиста и на основании результатов исследования определить состав продуктов в рационе и их количество.

ЗОЖ ПРОТИВ НИКОТИНА.



По данным Всемирной организации здравоохранения, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от употребления табака умирает каждый пятый. Это значит, что мы ежегодно теряем около 500 000 людей! Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»

Обратимся к научным данным. Давайте, ещё раз вспомним, что такое табак. Табак - это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Никотин является основным составляющим веществом всех видов табака. Кроме никотина в дыме табака содержится до 6000 самых различных компонентов, среди них более 30 ядовитых веществ: углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, и из 100 – лошадь. Смертельная доза для человека – 0.06 – 0.08 гр. никотина.

основными последствиями являются:

1. Преждевременная смерть.
2. Рождение ослабленного потомства.
3. Нарушение взаимоотношения между людьми.
4. Увеличения риска заболевания внутренних органов.

ЗОЖ ПРОТИВ АЛКОГОЛЯ



Алкоголь – зло, калечащее здоровье человека. Однако, влияя в первую очередь на головной мозг, нервную систему, алкоголь разрушает личность, искажает общественные отношения, повышает уровень преступности.

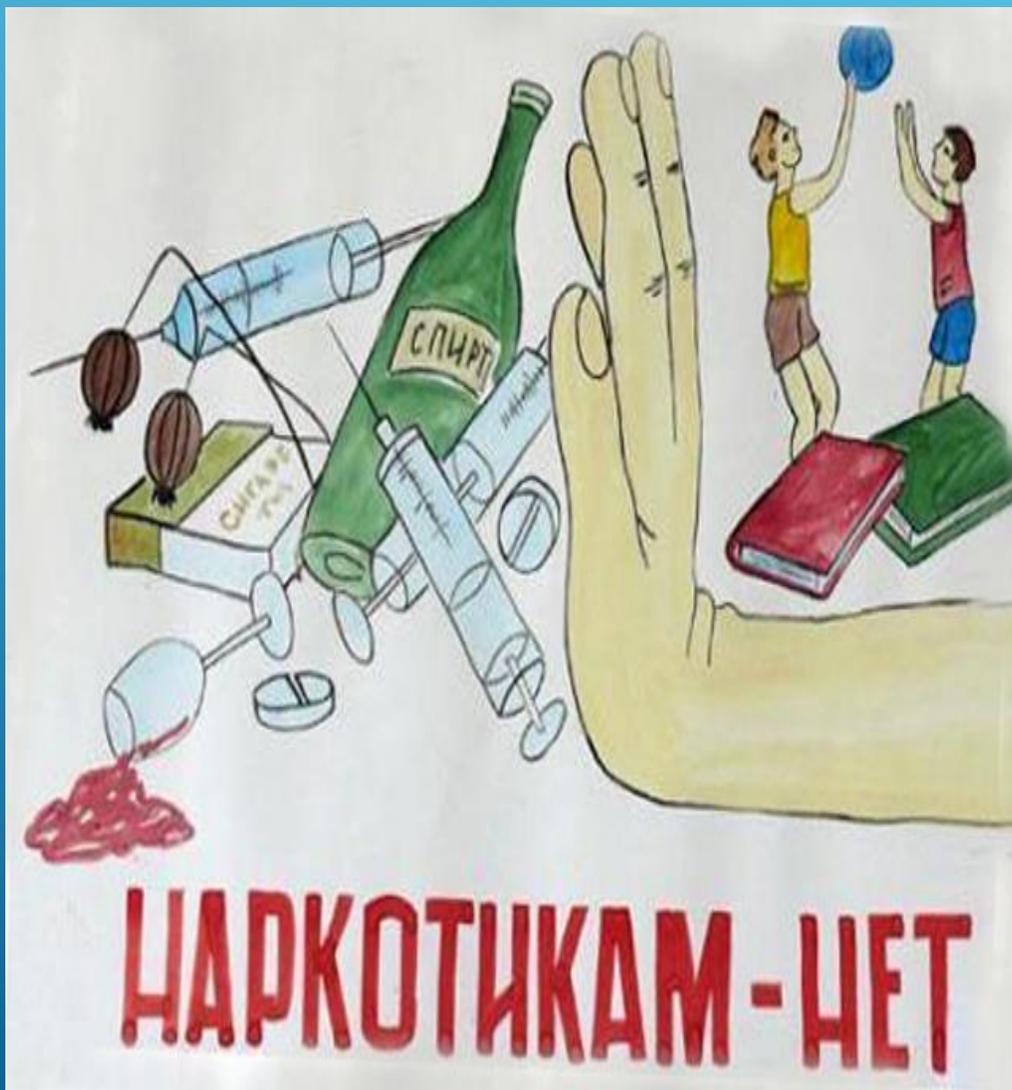
Начиная воздействовать на организм человека еще во внутриутробном периоде, алкоголь, без сомнений, является одним из главных факторов, ведущих к вырождению нации. Здесь нельзя не затронуть и некоторые медицинские вопросы, которые перерастают в глубокие социальные проблемы.

Алкоголь, как уже было отмечено, может вмешиваться в судьбу человека и влиять на его здоровье еще до момента рождения.

Это происходит в тех случаях, когда беременная мать употребляет спиртное, а тем более им злоупотребляет.

Во-первых, часто возникают осложнения при родах, что, в конечном итоге, отражается на новорожденном (получение родовых травм, рождение недоношенных детей). Во-вторых, и это, пожалуй, даже важнее, алкоголь действует на плод как сильнейший яд, и его присутствие в организме матери ведет к самым трагическим последствиям

ЗОЖ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ.



Слово «наркотик» пришло к нам с незапамятных времен; примерно в V веке до н.э. греки определили наркотик, как нечто, что приводит в оцепенение, одурманивает. Сейчас же мы смело говорим, что наркотик – это вредное вещество, губительное; это яд, дающий его владельцу чувство утешения и облегчения, чувство свободы, эйфории...кайфа. Сколько не говори на эту тему, не проводи опросы, а ведь ответ один – люди любят наркотики, они находят в них что-то особенное – кому-то так легче учиться, другим жизнь кажется скучной и неинтересной, кто-то находит иной смысл в наркоте – она позволяет ему узнать себя, весь мир, свое окружение... Создается впечатление, что человеку и подумать – то некогда о настоящей вреде наркотиков. Сами по себе наркотики, как уже говорилось, известны с очень и очень далеких времен; еще в Китае некоторые наркотики использовались в качестве лекарства от рассеянности; в каменном веке коноплю употребляли при различных обрядах и в подготовке к сражениям для того, чтобы изменить сознание. История ядовитых веществ неисчерпаема, во многих культурах которые выступали в лице «лекаря», независимо от вреда наркотика. Что же сейчас... как не печально это осознавать, но, по мнению Госнарконтроля, на 2010 год приходится цифра в 2,5-3 млн. инфекционных наркозависимых в России, с учетом того, что каждый год около 100 тысяч наркоманов в нашей стране умирает, не достигнув 30-летнего возраста.