

Здоровый образ ЖИЗНИ



□ Вопросы:

□ Что такое здоровье?

□ Как нужно лечиться?

□ Гигиена человека?

Как Закаливать организм?

Что вредит здоровью?

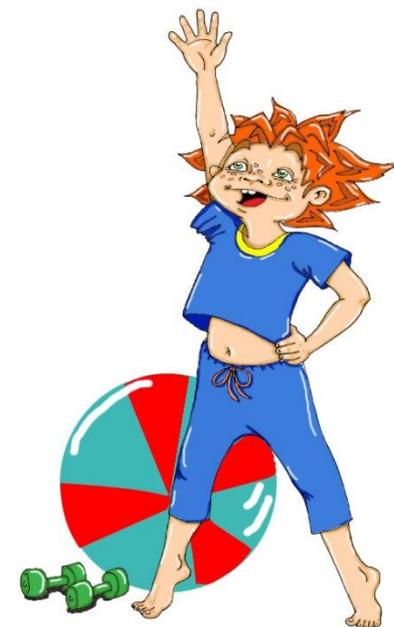
□ Правильное питание, режим сна?

□ Как вы понимаете слово ЗОЖ?

▣ **«Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»**

Здоровье – это важнейшая потребность определяющая способность его к труду обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой человека.



□ Лечение заболеваний:

- 1) Лекарственная терапия.
- 2) Лечебная физкультура.
- 3) Нейрохирургическое лечение
- 4) Лечение в домашних условиях

□ **Гигиена** - наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Её целью является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний. Основные задачи гигиены - изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей; научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов; научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности. Санитария - практическое осуществление требований гигиены, выполнение необходимых гигиенических правил и мероприятий.



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.



- ▣ Одним из методов закаливания являются водные процедуры. Купание в проруби относится именно к этому виду закаливания. Начинать, разумеется, с него не следует, т.к. это подходит только хорошо закаленным людям, приучившим свое тело к низким температурам. Однако для них купание в проруби очень полезно для организма: холодная вода воздействует на рецепторы кожи, восстанавливает тонус мышц, повышает иммунитет.



□ Что вредит здоровью

-
- 1) Курение
 - 2) Алкоголь
 - 3) Еда (жирная, соленая, острая, сладкое)
 - 4) Стресс, депрессия)
 - 5) Наркотики
 - 6) Избыточный вес

всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке

вдыхаемого воздуха, с целью

насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами

(табак, гашиш, марихуана (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего

всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами

(табак, гашиш, марихуана, опиум (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них

АЛКОГОЛЬ

В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.



Наркотики

согласно определению ВОЗ — химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли.[1] Термин обычно относится к опиатам или опиоидам, которые называются

наркотическими анальгетиками.[2] (от греч. *ναρκωτικός* — приводящий в оцепенение, греч. *narcosis* — ступор) — согласно определению ВОЗ — химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли.[1] Термин обычно относится к опиатам или опиоидам, которые называются

наркотическими анальгетиками.[2][3] (от греч. *ναρκωτικός* — приводящий в оцепенение, греч. *narcosis* — ступор) — согласно определению ВОЗ — химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли.[1] Термин обычно относится к опиатам или опиоидам, которые называются

наркотическими анальгетиками.[2][3][4]

Считается, что термин «*ναρκωτικός*»



Первые признаки, которые могут говорить о том, что ребенок начал употреблять наркотики:

- Плохая координация движений
- Ухудшается память
- Ребенку становится трудно сосредоточиться
- Безразличие к происходящему
- Неадекватная реакция на критику
- Потеря аппетита или же необъяснимое чрезмерное потребление пищи
- Хронический кашель



! По статистике наркотики начинают пробовать дети уже в возрасте 11 - 12 лет.

□ **Ожирение** (лат. *adipositas* — буквально: «ожирение» и лат. *obesitas* — буквально: полнота, тучность, откормленность) — отложение жира — буквально: полнота, тучность, откормленность) — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани — буквально: полнота, тучность, откормленность) — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ — буквально: полнота, тучность, откормленность) — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так в области молочных желёз, бёдер — буквально: полнота, тучность, откормленность) — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и

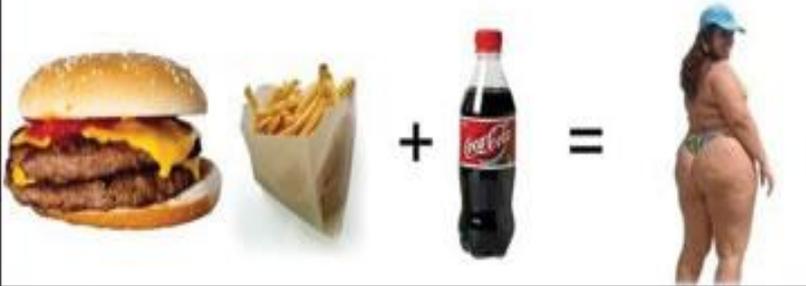
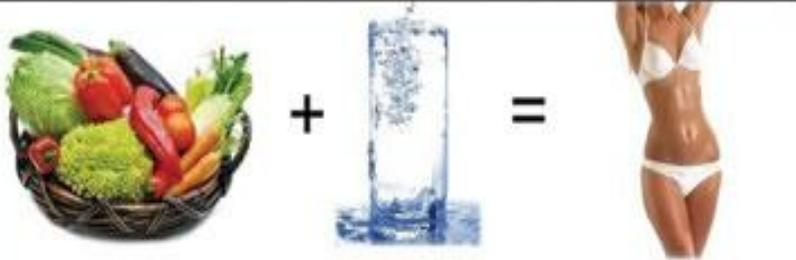




Неправильное питание

- - употребление соли в больших количествах (приводит к задержке жидкости в организме сердечно-сосудистым заболеваниям, мочекаменной болезни);
- - употребление сахара в больших количествах (дает большую нагрузку на выработку инсулина, способствует развитию сахарного диабета из-за резкого увеличения содержания в крови);
- - употребление в больших количествах жирных продуктов (большая нагрузка на поджелудочную железу и печень, способствует ожирению и повышению холестерина в крови);
- - употребление в больших количествах продуктов с пищевыми добавками (способствует аллергическим реакциям, развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта, развитию раковых опухолей);
- - еда перед телевизором или за чтением газеты (способствует плохому перевариванию из-за малой выработки желудочного сока);
- - еда на ходу (плохое пережевывание увеличивает нагрузку на пищеварительный тракт, еда плохо переваривается – организм получает меньше полезных веществ);
- - употребление еды в большом количестве (нагружает пищеварительный тракт, способствует увеличению веса, повышению холестерина в крови, развитию сахарного диабета, развитию заболеваний ЖКТ);
- - употребление еды в недостаточном количестве (последствия - снижение массы тела, **авитаминоз**, анорексия, булимия);
- - недостаток в рационе овощей и фруктов (они должны составлять основную часть рациона питания человека, недостаток приводит к авитаминозу, нарушению двигательной активности кишечника, нарушению кишечной микрофлоры);
- - отсутствие завтрака или неправильный **завтрак** (например, **чай** с конфетами) – приводит к утомляемости в первой половине дня, способствует «зверскому» аппетиту в **обед**, а дальше переедание, нарушение обмена веществ);
- - сытный **ужин** (большая нагрузка на пищеварительный тракт, дискомфорт в животе, отсутствие голода на утро – дальше смотрите предыдущий пункт);
- - отсутствие хотя бы приблизительного режима питания (это заставляет организм постоянно держать себя в тонусе, непонятно то ли нужно выделять желудочный **сок**, то ли нет, смена чувства голода на чувство тяжести после приема пищи, все это может перерасти в заболевания желудочно-кишечного тракта);
- - еда ночью (организм человека ночью отдыхает не настроен на переваривание пищи, поэтому она плохо переваривается, пищеварительная система также должна отдыхать ночью, постоянная ее нагрузка

BURSTAR.RU



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ. 



- **Здоровый образ жизни** — **образ жизни** образ жизни человека, направленный на **профилактику** образ жизни человека, направленный на профилактику **болезней** образ жизни 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.
- В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, **мотивации** В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.
- Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни
- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного **долголетия** и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности
- Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков



**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



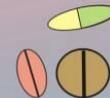
1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Правильный
Режим труда и отдыха**

