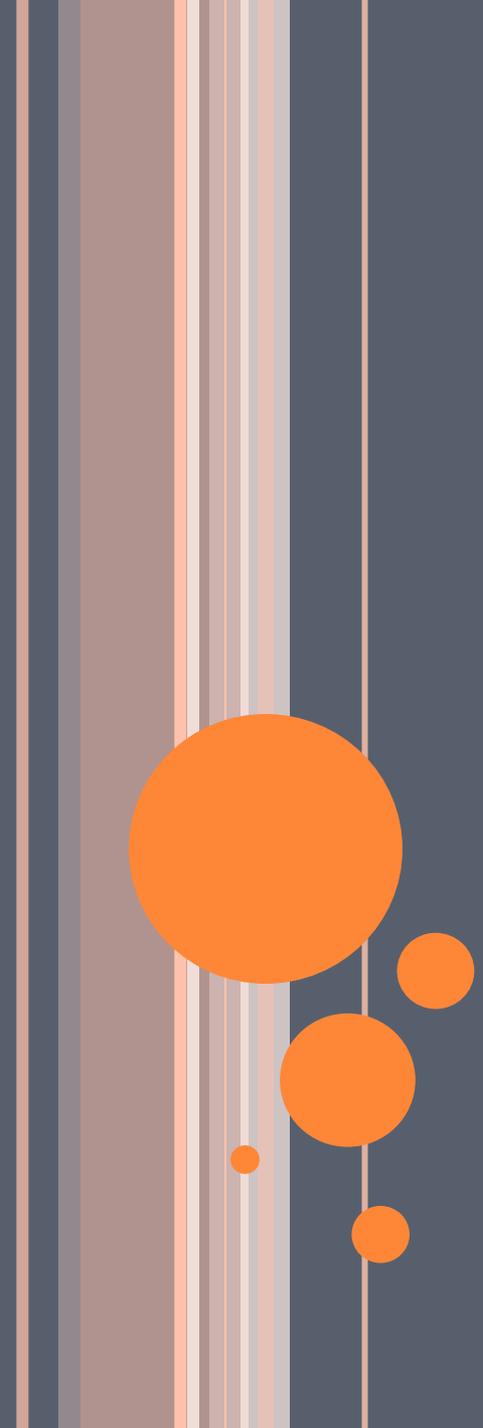


ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ

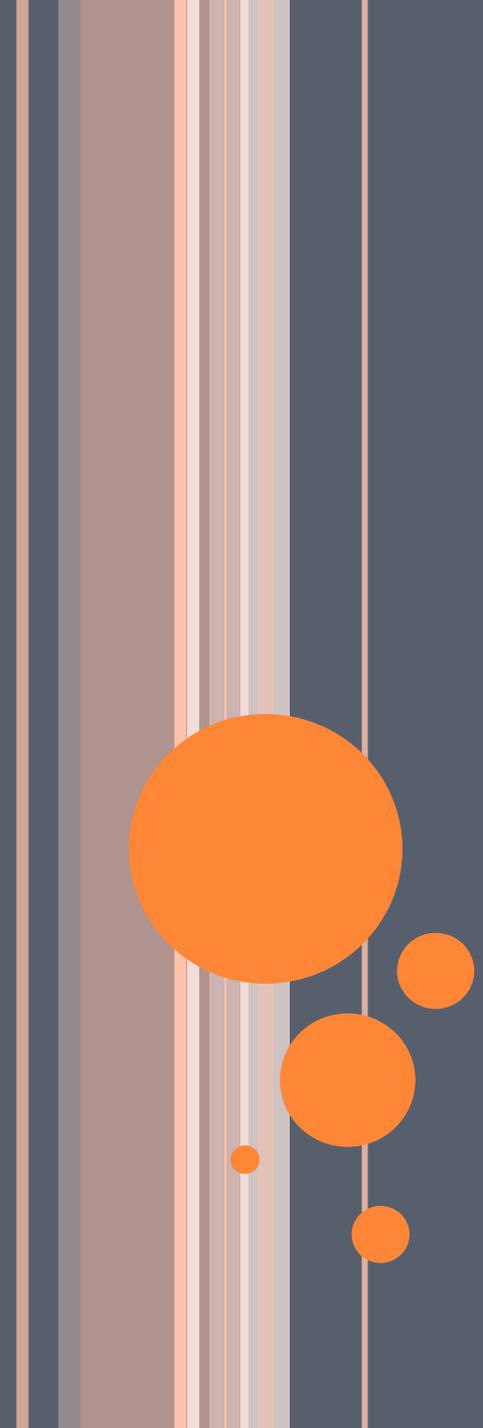


Работу выполнили: Бирюкова Елизавета и Решетова Мария

Группа: 9-СД902



**ЗДОРОВЬЕ – ПЕРВАЯ И ВАЖНЕЙШАЯ
ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ
ЕГО СПОСОБНОСТЬ К ТРУДУ И
ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ГАРМОНИЧНОЕ
РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ. Оно является
ВАЖНЕЙШЕЙ ПРЕДПОСЫЛКОЙ К ПОЗНАНИЮ
ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА, К
САМОУТВЕРЖДЕНИЮ И СЧАСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА.**



**ЗОЖ (здоровый образ жизни) –
РАЦИОНАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ,
ТРУДОВОЙ, АКТИВНЫЙ, ОСНОВАННЫЙ НА
ПРИНЦИПАХ НРАВСТВЕННОСТИ СПОСОБ
СУЩЕСТВОВАНИЯ, ЗАЩИЩАЮЩИЙ ОТ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ДО
ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ СОХРАНЯТЬ
ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ И
НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ.**

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ

- Режим деятельности
- Закаливание
- Отказ от вредных привычек
- Оптимальный двигательный режим
- Общая гигиена организма
- Состояние окружающей среды
- Рациональное питание



РЕЖИМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.



ЗАКАЛИВАНИЕ

- Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания.



ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

- Оптимальный двигательный режим , рассматриваемый в контексте здорового образа жизни, предполагает, в первую очередь, систематические занятия физическими упражнениями, способствующими укреплению здоровья, развитию физических качеств и совершенствованию двигательных навыков



ОБЩАЯ ГИГИЕНА ОРГАНИЗМА

- Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как: "примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени". Естественно, что все эти факты убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела.



СОСТОЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

- ПДК является гигиеническим критерием при оценке санитарного состояния окружающей среды (атмосферного воздуха, водоемов, почвы). В Российской Федерации ПДК устанавливается для каждого вредного вещества.
- К основным источникам загрязнения атмосферы относятся предприятия топливно-энергетического комплекса, транспорт, промышленные предприятия. В одних случаях воздух загрязняется газообразными примесями, в других — взвешенными частицами



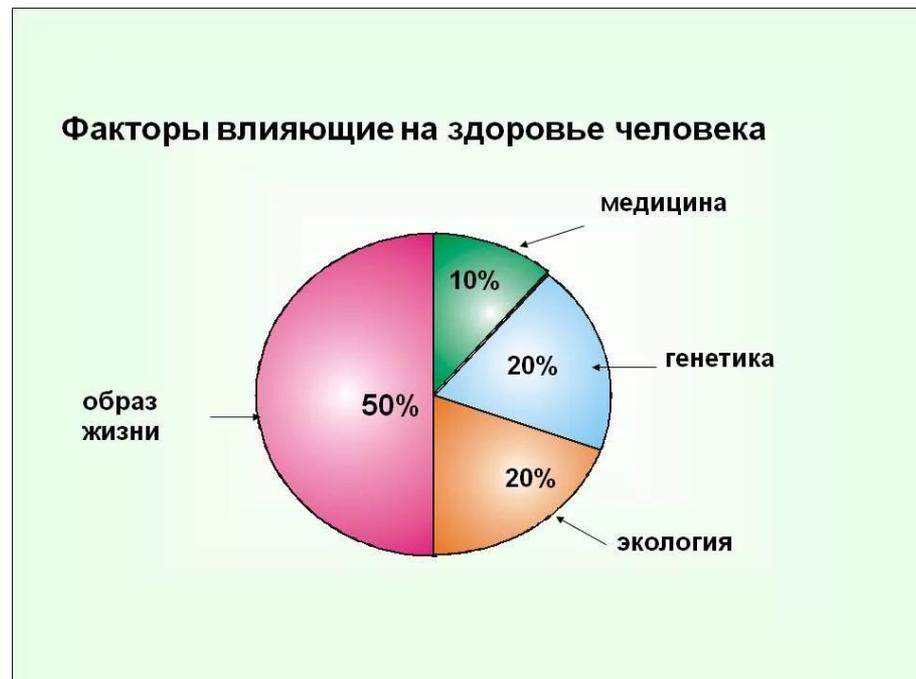
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества)

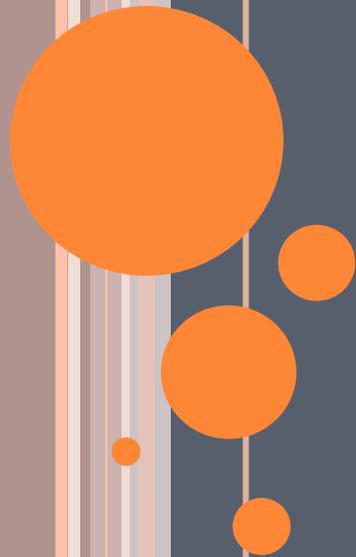


ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

- Биологические (наследственность)
- Окружающая среда (природная, техногенная, социальная)
- Служба здоровья
- Индивидуальный образ жизни



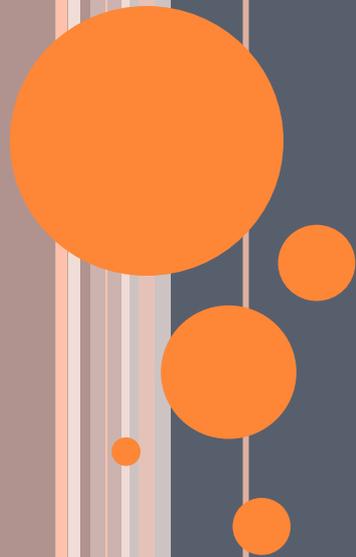
**БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ
(НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ) -
ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К
НАСЛЕДСТВЕННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.**



**ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА (ПРИРОДНАЯ,
ТЕХНОГЕННАЯ, СОЦИАЛЬНАЯ) –
ЗАГРЯЗНЕНИЕ ЛИТОСФЕРЫ, АТМОСФЕРЫ И
ГИДРОСФЕРЫ; РЕЗКАЯ СМЕНА ПРИРОДНО-
КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ;
КЛИМАТИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ;
ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ И ДРУГИЕ ИЗЛУЧЕНИЯ.**



**СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ – НЕЭФФЕКТИВНОСТЬ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ,
НИЗКОЕ КАЧЕСТВО МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.**



**Индивидуальный образ жизни –
курение, употребление алкоголя,
несбалансированное питание, вредные
условия труда и проживания, стресс,
гиподинамия, злоупотребление
лекарствами.**



ЗДОРОВЬЕ — ЭТО, ПОЖАЛУЙ, САМОЕ ЦЕННОЕ, ЧЕМ
НАГРАДИЛА ЧЕЛОВЕКА ПРИРОДА. КОГДА ЧЕЛОВЕК
ЗДОРОВ, ОН РАДУЕТСЯ КАЖДОМУ ДНЮ, НАСЛАЖДАЕТСЯ
ЖИЗНЬЮ, ЕМУ ХОЧЕТСЯ ТВОРИТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ.



ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ:

[HTTP://WWW.OBZH.RU/LEARN/AZBUKA-BEZOPASNOSTI-V-CHREZVYCHAJNYX-SITUACIYAX/4-01-SOSTOYANIE-OKRUZHAYUSHHEJ-SREDY.HTML](http://www.obzh.ru/learn/azbuka-bezopasnosti-v-chrezvychajnyx-situacijax/4-01-sostoyanie-okruzhayushhej-sredy.html)

[HTTP://CNIT.SSAU.RU/KADIS/OCNOV_SET/TEMA3/TEXT/3_3_OPT.HTML](http://cnit.ssa.ru/kadis/ocnov_set/tema3/text/3_3_opt.html)

[HTTP://GP16.MEDKHV.RU/INDEX.PHP/MEDINFO/32-ZDOROVYJ-OBRAZ-ZHIZNI-I-EGO-SOSTAVL YAYUSHCHIE](http://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavl-yayushchie)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

