



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ОБРАЗ ЖИЗНИ - СПОСОБ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА СО СРЕДОЙ ОБИТАНИЯ.



ОБРАЗ ЖИЗНИ



УРОВЕНЬ ЖИЗНИ

- ◎ **включает условия, в которых существует человек**
 - **материальные (жилище, питание, экология и др.)**
 - **нематериальные (интеллектуальная атмосфера в коллективе, семейный климат и др.)**

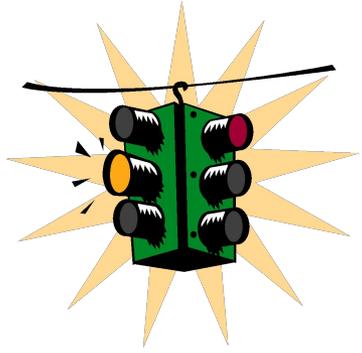
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

- ◎ соответствие условий жизни человеческим потребностям и оценкам.
- Величина качества жизни показывает, насколько человек ощущает себя комфортным, удовлетворенным, счастливым.

СТИЛЬ ЖИЗНИ

- **характеризует поведение человека, способ его взаимодействия с внешними условиями и самим собой.**
 - **включает режим дня, повседневные привычки, двигательную активность, функциональные способности, особенности профессиональной деятельности и т.д.**
 - **зависит от состояния здоровья, уровня тренированности, социальных установок, бытовых условий и т.д.**





**НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ИЛИ КАК СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ ЗДОРОВЫХ**

1. ОТВОЮЙ СЕБЯ ДЛЯ СЕБЯ САМОГО

- Умеющий жить по внутренним часам идет по пути к здоровому образу жизни.





Ритм жизни должен совпадать с биоритмами организма

ПИТАНИЕ



Несколько основных принципов правильного питания для здоровья человека.

- **Первый принцип - энергетическое равновесие (сбалансированность энергетических затрат и энергетических потребностей).**
- **Второй принцип - сбалансированность рациона по белкам, жирам и углеводам.**
- **Третий принцип - регулярный режим питания.**

2. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

- пища, принимаемая небольшими порциями, лучше воспринимается организмом.

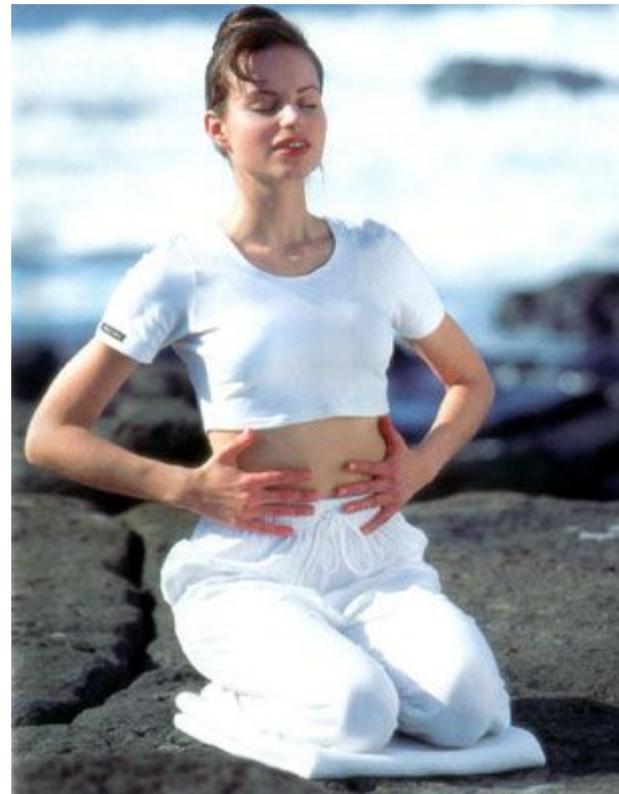


3. ПОМНИТЕ О МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТАХ

- ◎ **Состав вашего меню ежедневно должен предусматривать следующие продукты:**
 - **Молочные продукты, орехи, рыба и морепродукты, зеленые овощи - богаты кальцием и фосфором;**
 - **Мясо, курага, изюм, чернослив, бананы, какао - богаты калием и натрием**
 - **Магний содержится в кашах, кураге, черносливе, какао, шоколаде, бананах**
 - **Селен содержится в чесноке, сале, белых грибах, кукурузе**
- Морепродукты содержат большинство микро- и макроэлементов**

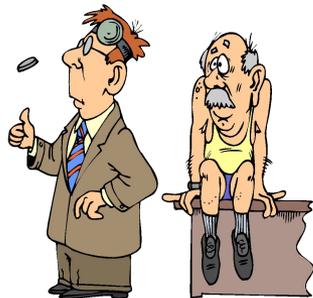
4. НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

- правильное дыхание даст вам необходимое количество кислорода, прибавит бодрости и снимет напряжение.



5. ПРАВИЛЬНО ПИТЬ, ЧТОБ ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ

- ◆ **За день человек должен выпить 1,5-2 л жидкости**
 - ◆ **Бодрящий кофе, алкоголь и сладости**
- СОВЕТЫ:**
- ◎ **алкоголь пейте только на сытый желудок**
 - ◎ **предпочтение негазированным напиткам**



6. БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ

**Несколько минут физических упражнений
– и выработанной энергии хватит на весь
день.**



ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ РАСХОД ЭНЕРГИИ (НА 1 КГ МАССЫ ТЕЛА)

Вид деятельности	Расход энергии, ккал
Сон	0,93
Сидение в покое	1,43
Медленная ходьба	2, 86
Бег медленный	6,15
Бег со скоростью 8 км/ч	8,13
Бег со скоростью 9 км/ч	9,0
Ходьба на лыжах со скоростью 8 км/ч	8,57
Плавание 10 м/мин	3,0
Плавание 20 м/мин	4,25
Плавание 50 м/мин	10,2

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- Любое движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии (выражается в килокалориях)



ТРИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Низкая ФА
- Умеренная ФА
- Интенсивная ФА



НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Соответствует состоянию покоя.
- При этом энергетические затраты составляют от 1,1 до 2,9 МЕТ/мин.



КРИТЕРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Для оценки интенсивности ФА используется понятие метаболический эквивалент (МЕТ) в минуту.
- Расход энергии 1 МЕТ/мин и менее направлен на поддержание основного обмена и означает полное отсутствие физической активности.

УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Уровень физической активности, при котором повышается ЧСС и ЧД, появляется легкая одышка (ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы).
- Энергозатраты от 3 до 5,9 МЕТ/мин.



ИНТЕНСИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Физическая активность, при которой значительно повышается ЧСС, появляется пот и сильная одышка (бег, занятия аэробикой, плавание более 30м/мин, быстрая езда на велосипеде, подъем в гору).
- Энергозатраты составляют 6 МЕТ/мин и более.



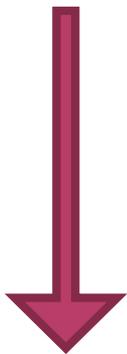
- Польза от занятий ФК прямо пропорциональна ее интенсивности и продолжительности.
- Польза для здоровья возможна только в том случае, когда уровень физической нагрузки соответствует функциональному состоянию занимающегося.
- При физической нагрузке, которая превышает функциональные возможности развивается переутомление или перетренированность,
- Недостаточная физическая нагрузка не способствует развитию тренированности.



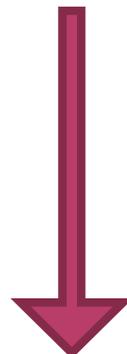
АЭРОБНАЯ УМЕРЕННАЯ ФА **В**
ТЕЧЕНИЕ 150 МИНУТ (2 ЧАСА 30
МИН) В НЕДЕЛЮ СНИЖАЕТ РИСК:

- преждевременной смерти
- развитие ИБС, ГБ, инсульта
- сахарного диабета 2 типа
- Депрессии
- остеопороза

7. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ РЕЖИМ



Воздушный
гигиенический
режим



Водный
гигиенический
режим

ВОЗДУШНЫЙ ГИГИЕНИЧЕСКИЙ РЕЖИМ

- ◎ **Аэротерапия - занятия физкультурой и прогулки на свежем воздухе**
- ◎ **Аэрофитотерапия - прогулки и занятия физкультурой в лесопарковых зонах**

ВОДНЫЙ ГИГИЕНИЧЕСКИЙ РЕЖИМ

Души

Ванны

Обливания

Обтирания

Баня

ЦИРКУЛЯРНЫЙ ДУШ



ДУШ ШАРКО



КИСЛОРОДНЫЕ ВАННЫ



ТАЛАССОТЕРАПИЯ

- ⦿ - использование с лечебной и профилактической целью природных физических факторов связанных с морем (морские купания, прогулки, обертывания с использованием морских водорослей и т.д.).



ЗАКАЛИВАНИЕ

- Водой (контрастные обливания, души и ванны, баня)
- Воздухом (воздействие прохладного и холодного воздуха на открытые участки тела).



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ