

«За здоровое завтра»



Выполнила: студентка 3 курса,
35 группы
Специальность 34.02.01
Сестринское дело
Вертянкина Анна Михайловна
Куратор: Старкова Т.И.

Продолжительность жизни взрослого человека зависит

- наследственность - около 30%
- экологические воздействия - примерно 10%
- возможности клинической медицины - не превышают 10%
- остальные 50% условий относятся к образу жизни



Образ жизни - способ взаимодействия человека со средой обитания

- **Взаимодействие трех групп факторов:**
 - условий среды,
 - психофизиологических особенностей человека
 - характером его поведения.



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

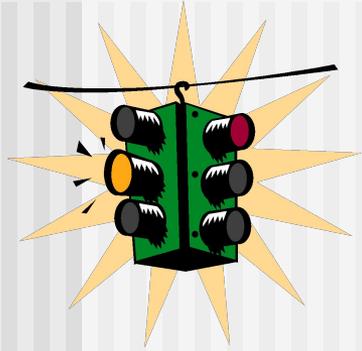


- **Соответствие человеческим оценкам. условий жизни и потребностям и**
- Величина качества жизни показывает, насколько человек ощущает себя комфортным, удовлетворенным, счастливым.

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.



10 ПРАВИЛ ЗОЖ, ИЛИ КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗДОРОВЫХ

Методики определения функциональных возможностей организма:

- объема работы, которую может выполнить человек (уровень дееспособности),
- насколько хорошо он себя чувствует (качество здоровья),
- а также сколько предстоит ему прожить (количество здоровья)

разработаны кафедрой здорового образа и философии жизни РМАПО.

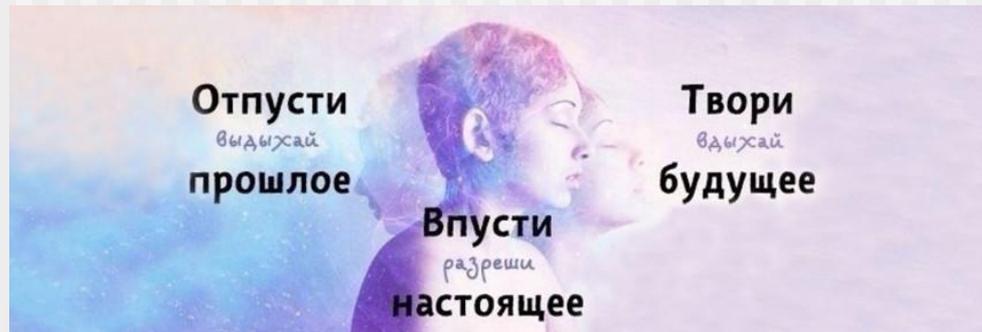
1. ОТВОЮЙ СЕБЯ ДЛЯ СЕБЯ САМОГО

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



2. НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

- В начале вдоха наполняется брюшная полость, потом грудная клетка и затем полностью легкие
- правильное дыхание даст вам массу кислорода, прибавит бодрости и снимет напряжение.



3. ЖУЙТЕ ВЕСЬ ДЕНЬ, КАК КОРОВА

- Пища, принимаемая небольшими порциями, лучше воспринимается организмом.



4. ПОМНИТЕ О ЖЕЛЕЗЕ



- Состав вашего меню ежедневно должен предусматривать такие питательные вещества как:
 - семечки подсолнуха, изюм, говяжья печень и индейка, антоновские яблоки;
 - хлеб из муки грубого помола, орехи, картофель, апельсины, бананы, рыба, молоко и постное мясо.

5. ПРАВИЛЬНО ПИТЬ, ЧТОБ ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ

Бодрящий кофе и сладости
СОВЕТЫ:

- предпочтение негазированным напиткам
- ...



6. БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ

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



7. ОБЩАЙТЕСЬ С ЭНЕРГИЧНЫМИ

- Люди, которые создают вам прекрасное, а не мрачное настроение, улыбаются вам, слушают вас, - побуждают вас к действию, сохраняют и преумножают вашу энергию, поэтому вы должны знать этих людей и стремиться к общению с ними.
- Знайте, энергия привлекает энергию.



8. ПОМЕНЯЙТЕ ОБСТАНОВКУ



Если вас покинуло чувство радости,
то самое время подумать об отдыхе.

- каждый выбирает себе занятие по душе.



9. ОЩУТИТЕ БОДРОСТЬ С ВОДОЙ

Ежедневные водные процедуры
здоровье здоровых.



10. НАУЧИТЕСЬ ВОВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ

- научитесь не брать на себя обязательства, которые вы физически не можете выполнить
- следует научиться говорить «нет»
- перестаньте стараться быть непогрешимым



Спасибо за внимание !