

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья



Здоровый образ жизни - комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования - начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.



Образ жизни — это повседневное поведение человека, обусловлена прежде всего ее воспитанием, традициями народа, к которому она принадлежит, и семьи. Это также и культура питания, особенности быта, профессия, использование свободного времени и т.д. На образ жизни человека еще влияют условия, в которых она живет, ее характер, образование.





Сидячий образ жизни делает нас полными

Во время сидения энергия почти не расходуется.

Люди с избыточным весом сидят на **2,5** часа в день больше, чем стройные.

Процент потребления энергии



Эффект от сидячего образа жизни не только долгосрочный: когда мы садимся, наше тело теряет форму.

Сидячий образ жизни и Ваше здоровье

ГОЛОВА

Вероятность наступления некроза мозга

ЛЕГКИЕ

Проблемы с дыханием из-за скопления жидкости в легких

ЖИВОТ

Лишний вес и развитие инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта

ШЕЯ

Вероятность внезапной остановки дыхания во сне

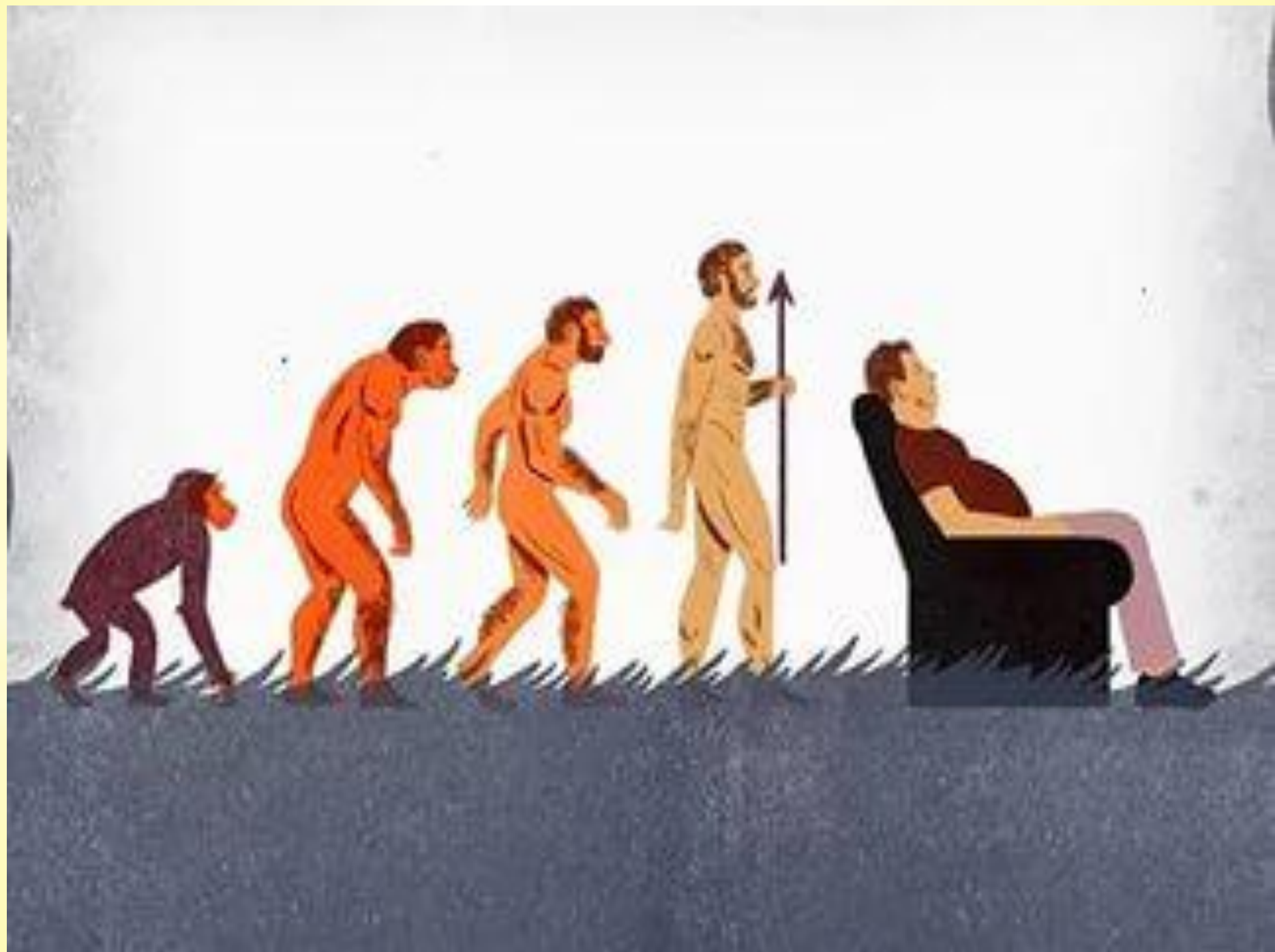
СЕРДЦЕ

Высокое давление и сердечно-сосудистые заболевания

НОГИ

Отечность и варикозное расширение вен







Физические упражнения помогают избавиться от лишнего массы тела и продлить жизнь – ведь гораздо лучше, когда жизнь приносит радость, чем муки и боль.

Выполняй ежедневно физические упражнения.



Основные составляющие здорового образа жизни(ЗОЖ)



Соблюдение
режима дня



Рациональное
питание

Двигательная
активность

ЗОЖ



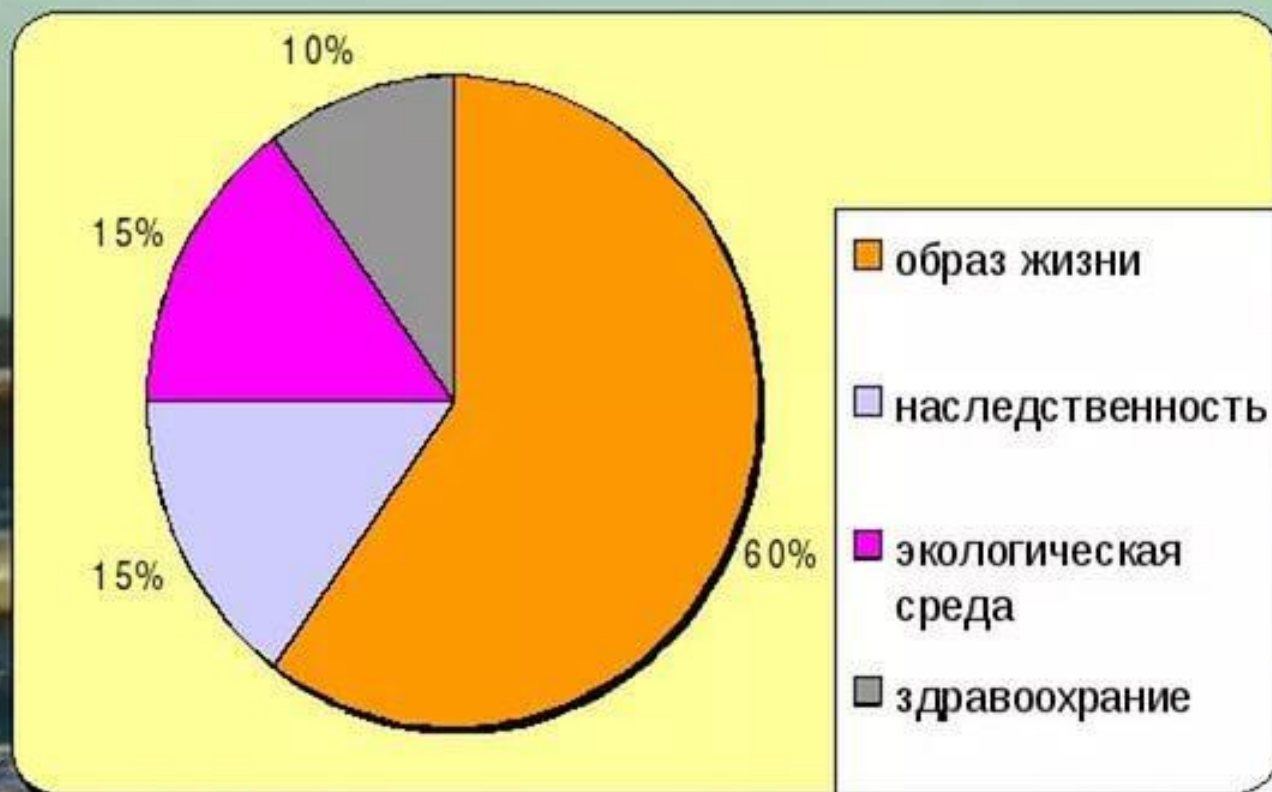
Умеренное
закаливание

Умение снимать
напряжение



Здоровый образ жизни

Факторы, влияющие на здоровье человека:





Факторы окружающей среды, влияющие на

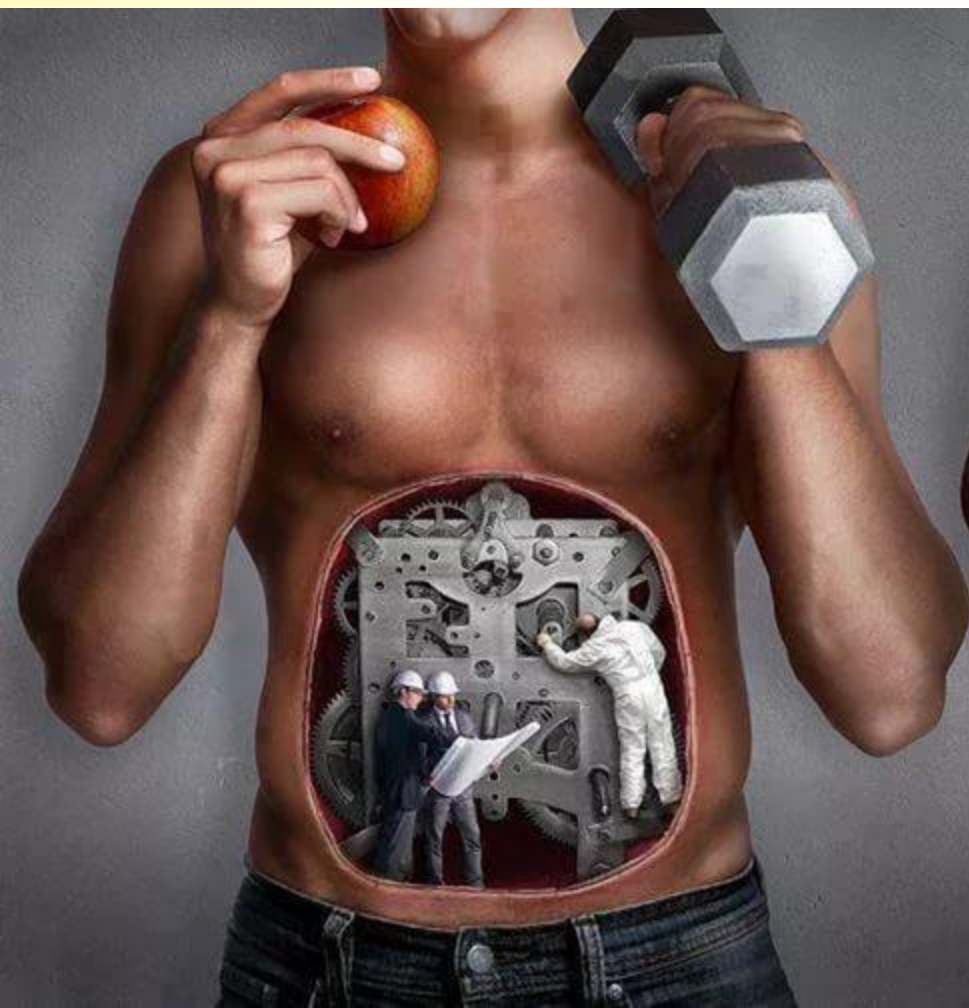
здоровье



Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих



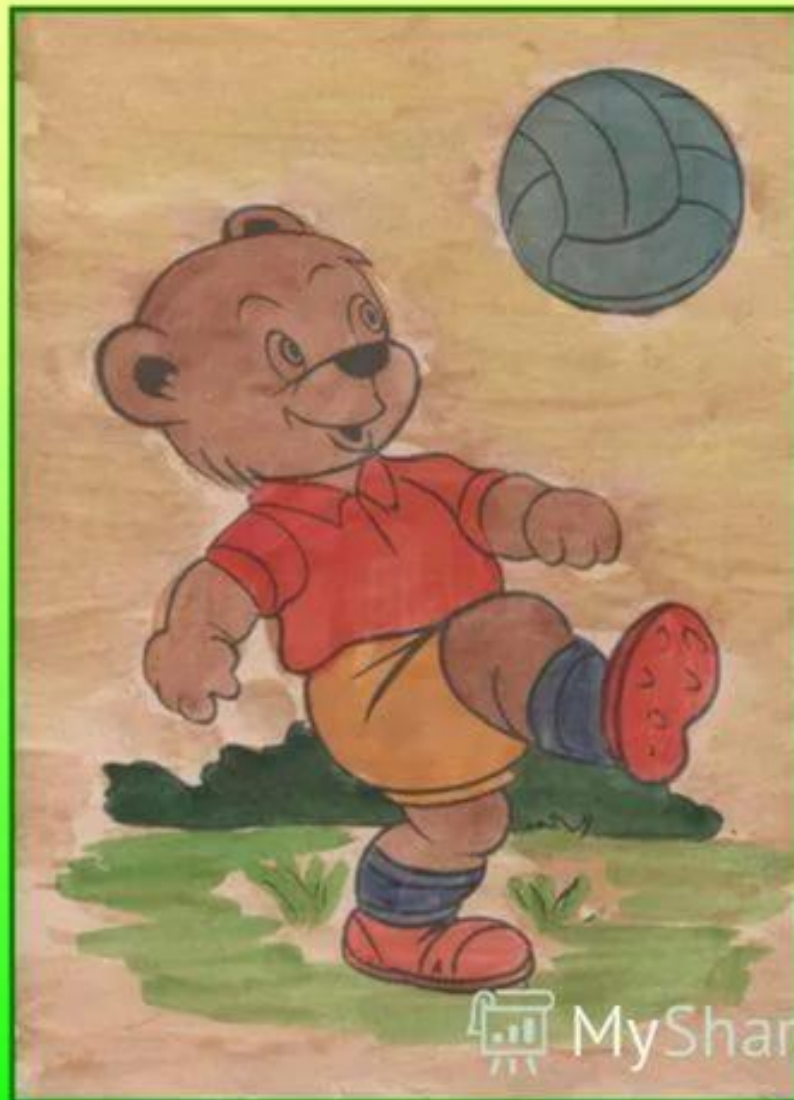
'YOU'RE WELCOME SON'



Человек – сам творец своего здоровья, за которое
надо бороться с раннего возраста.
Береги жизнь смолоду!



С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



В основу ЗОЖ, по мнению Д.А.Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов:

- здоровый образ жизни - его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении; человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;
- здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;
- здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний;
- здоровый образ жизни - это “типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия”

Формирование здорового образа жизни - сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается

Физическое здоровье



Двигательная активность
Рациональное питание
Закаливание
Личная гигиена
Умение отдыхать
Отказ от вредных привычек

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.



Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Признаки нравственного здоровья

- Умение делать выбор между добром и злом
- Доброта и отзывчивость
- Справедливость и честность
- Цель в жизни – образование и саморазвитие
- Умение отвечать за совершенные поступки
- Гуманные отношения с людьми
- Стремление помочь людям
- Патриотизм

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.



плодотворная трудовая деятельность



Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Искоренение вредных привычек

Курение это:

- РАК ЛЕГКИХ
- РАК ГУБЫ
- РАК ТРАХЕИ
- РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- РАК ОРГАНОВ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ И МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ
- Импотенция

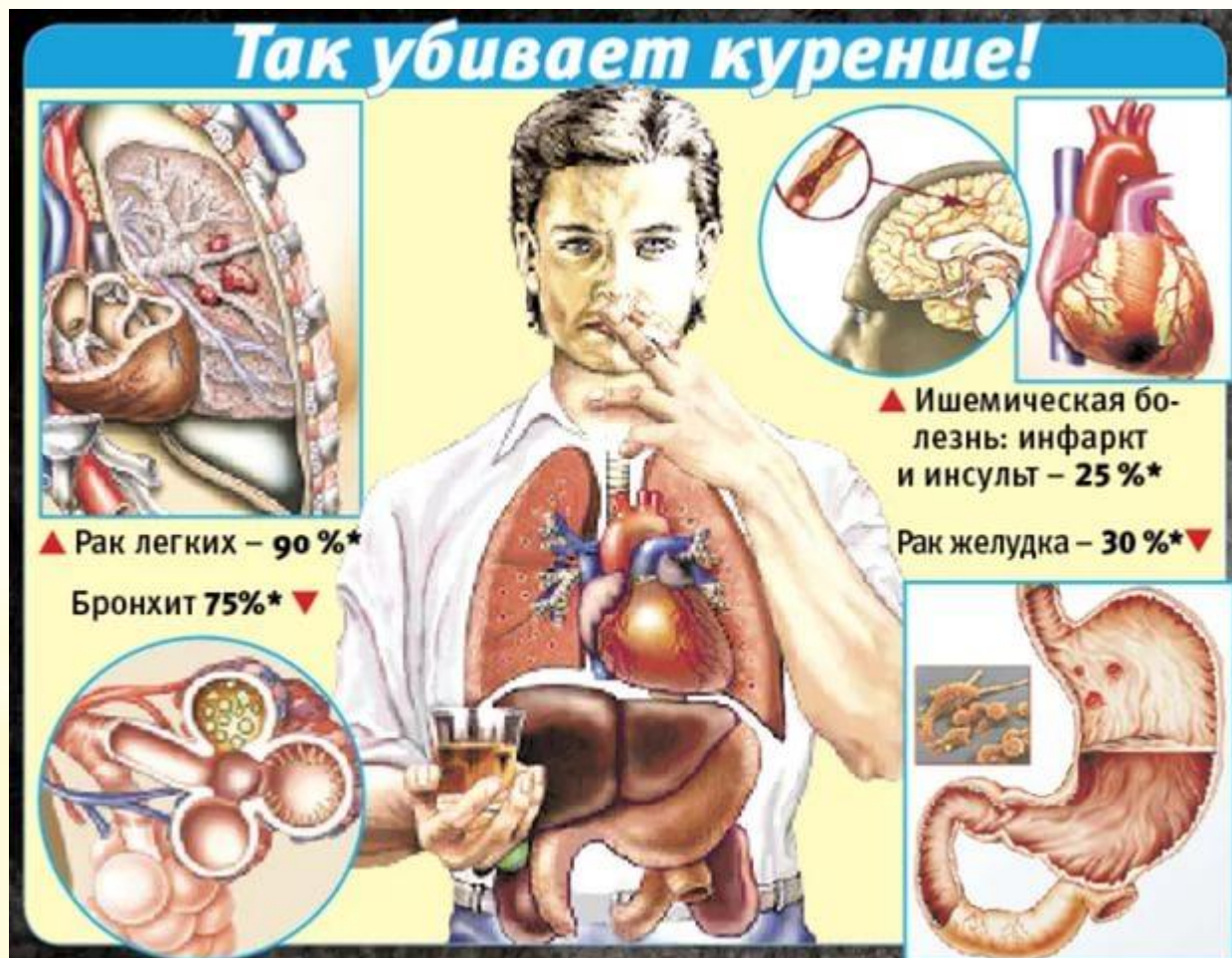
Наркотики:

- СПИД
- гепатиты В и С
- делирии
- психо-моторные нарушения

Алкоголь:

- анемия
- Злокачественные опухоли
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Цирроз печени

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.



алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. 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.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.



Рациональное питание человека

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии.



Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.

Принципы рационального питания:

- Соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
- Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Максимальное разнообразие пищи.
- Соблюдение оптимального режима питания.



Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- Прием пищи только при ощущениях голода.
- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.
- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

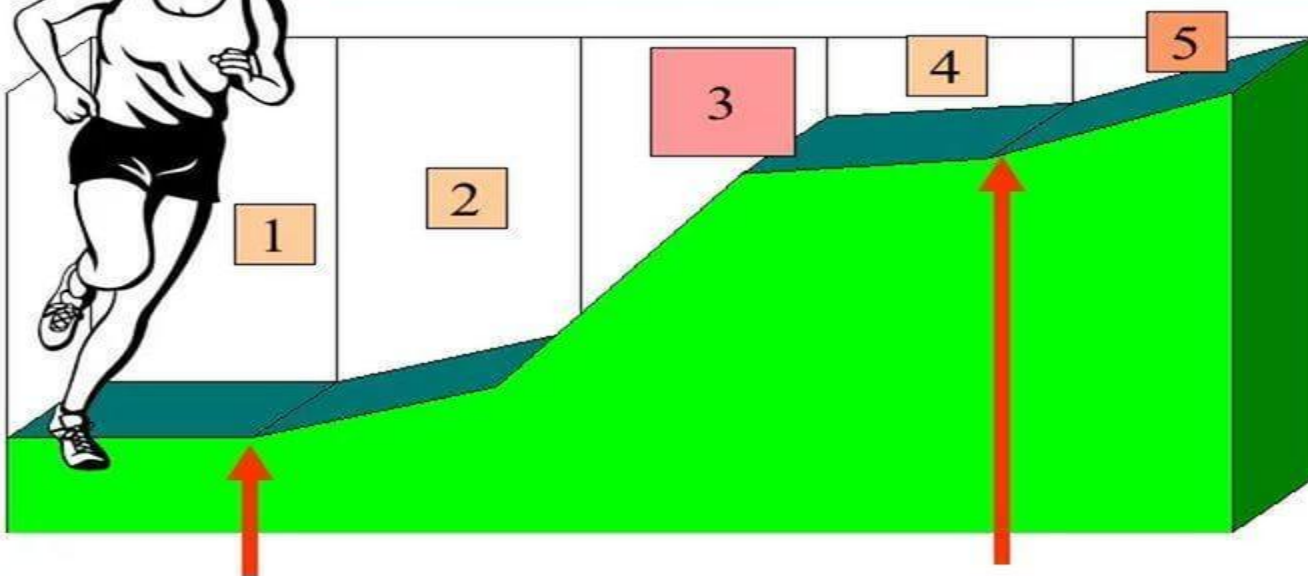
Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом

Организация двигательной активности

Оптимальный двигательный режим: 8-12 час/нед. (юноши);
6-10 час/нед. (девушки)
Оптимальная двигательная активность: 1,3 – 1,8 час/день



1 - патология

2 гипокинезия

3 оптимальный
двиг.режим

4 гиперкинезия

5 перетренировка,
патология

Min необходимая величина

Max допустимая величина

Закаливание

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы

Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.



Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ



Купание в водоемах

Как
закалить
свой организм?



Умывание
холодной водой



Воздух



ванны



Обтирание
влажным полотенцем



Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила.

Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями.

При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

основные положения должны соблюдаться всеми:
выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

Вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

Режим дня



**Правильное
распределение
времени в течение
дня**



для сохранения здоровья очень важна мотивация
здорового образа жизни.

Здоровый человек может и должен основывать свой
образ жизни на положительном опыте старшего
поколения и на отрицании опыта больных людей.

МИФ о ЗОЖ

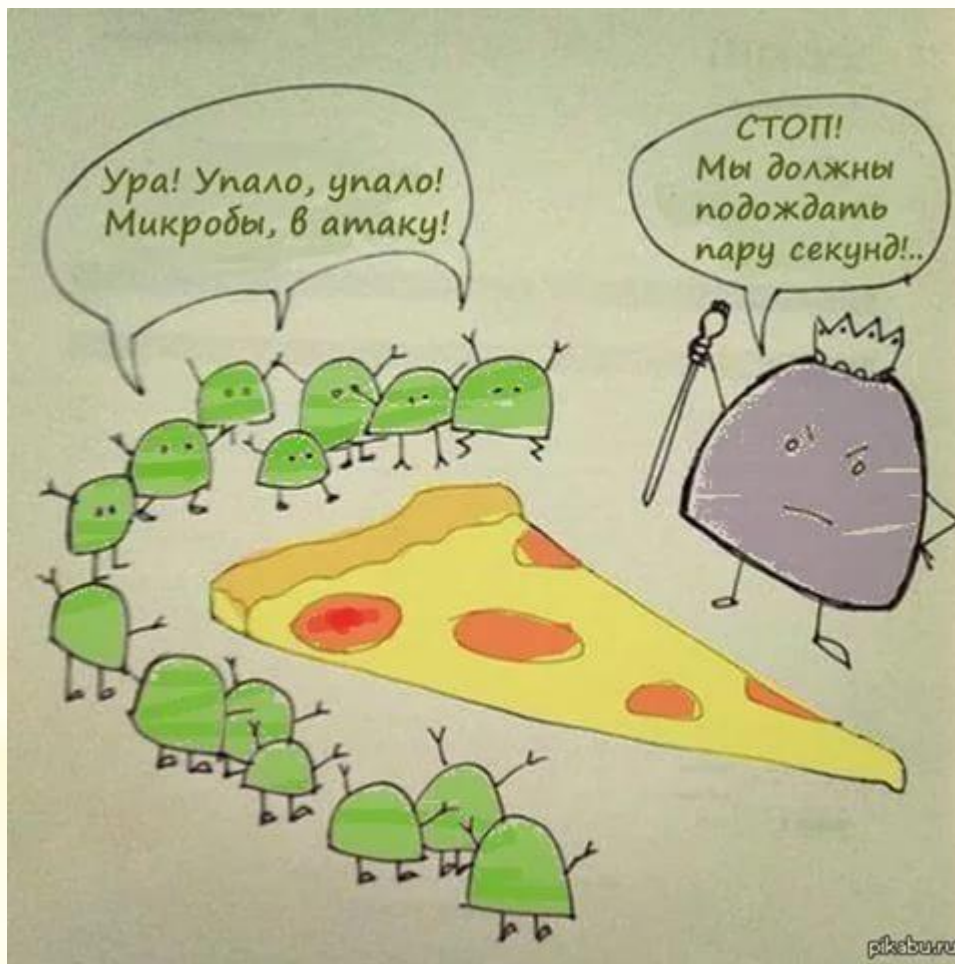
1. Молоко делает кости более крепкими

Получить витамин D можно из других источников. Чтобы он лучше усваивался организмом, его нужно принимать в комплексе с другими витаминами, иначе он просто выйдет из вас вместе с переработанной едой.



2. Быстро поднятое упавшим не считается

Дело не в том, сколько именно еда провела на полу, а в том, каким чистым был этот пол, потому что и двух секунд достаточно для бактериального заражения пищи.



3. Употребление шоколада способствует возникновению угревой сыпи

Гипотеза: шоколад полезен для здоровья.

□



4. Съедайте по яблоку в день и забудьте о походах к врачам

Съев яблоко, вы получите полезные вещества, но не более.



5. Мёд полезнее, чем рафинированный сахар

На самом деле использовать мёд, который мы добавляем при изготовлении домашней гранолы или углеводных батончиков, не лучше, чем сахарный или кукурузный сироп.



6. Употребление мороженого во время простуды ухудшит ваше состояние

замороженные молочные продукты могут успокоить боль в горле и обеспечить вас энергией, необходимой для борьбы с болезнью, в те моменты, когда вам сложно есть более твёрдую пищу.



7.Сахар делает детей гиперактивными

идея того, что рафинированный сахар вызывает синдром дефицита внимания и гиперактивности или усиливает его симптомы, довольно популярна, но на данный момент нет ни одного научного исследования, подтверждающего этот факт.

8. Употребление большого количества моркови подарит вам способность видеть в темноте

Да, в моркови содержится большое количество витамина А, который положительно влияет на здоровье наших глаз. Но это не значит, что поедание этого овоща в огромных количествах подарит вам способность видеть в темноте.



