

Здоровый образ жизни. Основные компоненты

Тема 3

- Условия и образ жизни,
наибольший фактор формирующий здоровье

50-55%.

Образ жизни человека это -
поведенческий тип определенного
индивида: его деятельность,
особенности его мировоззрения,
бытовые привычки.

Стиль жизни - уникальный, устойчивый способ действия человека; состоящий из множества мотивов, черт, интересов и ценностей человека и проявляется во всем поведении.

Здоровый образ жизни

Это концепция
жизнедеятельности человека,
направленная на улучшение и
сохранение здоровья.

Здоровый стиль жизни –

устойчивая стабильная основа поведения личности, направленная на сохранение, поддержание и созидание его физического психического, нравственного, здоровья.

Компоненты ЗОЖ

- Двигательная активность
- Режим труда и отдыха
- Рациональное питание
- Психофизическая регуляция
- Закаливание, выполнение норм гигиены, санитарии
- Профилактика вредных привычек

Под двигательной активностью
понимается сумма всех
движений, производимых
человеком в процессе своей
жизнедеятельности.

Двигательная активность — это
любая мышечная активность,
позволяющая поддерживать
хорошую физическую форму,
улучшать самочувствие,
обеспечивать прилив энергии,
дающей дополнительный стимул
организму.

Бытовая двигательная активность - направленная на решение бытовых задач (хождение по квартире из угла в угол, мытье полов, ходьба по магазинам, обработка земельного участка и т.д.)



Двигательная активность
оздоровительной направленности -
решающая задачи укрепления
здоровья и сохранения творческого
долголетия.



- **Оптимальная оздоровительная двигательная активность**

для студента и для взрослого населения должна составлять от **8-12** часов в неделю (занятия физическими упражнениями и спортом).

Организация сна, режим труда и отдыха

- ритмические колебания внешней среды обитания человека
 - смена дня и ночи
 - Сон 7-8 часов!!!!



- Строгий, ритмичный режим труда и отдыха – одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека, без дополнительного напряжения.

Правила режима труда и отдыха
основываются на
закономерностях ритмичного
протекания процессов
жизнедеятельности организма.

- В основу режима труда и отдыха входит чередование
- **умственной и физической нагрузки.**



• Тайм менеджмент

- - технология организации времени и повышения эффективности его использования.

Учит:

- расставлять приоритеты
- планировать

• Рациональное питание

- - это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.



- В среднем суточное потребление энергии у **юношей** составляет 2700 ккал, **девушек** — 2400 ккал.
- Для тех кто ведет активный образ жизни **занимается физической культурой и спортом** суточное потребление энергии возрастает до 3400 калорий.



~70%
ВОДА



• **Принципы полноценного питания:**

ПИЩА ДОЛЖНА

- Давать нам энергию
- Очищать организм
- Восстанавливать (обновлять, лечить)
- Формировать жизненно важные клетки
- Создавать кислотно-щелочное равновесие
- Приносить положительные эмоции

- Главное правило рационального питания прием пищи не менее 3-4 раз в сутки.
- Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 часа до сна.

- Белки, жиры, углеводы.

Оптимальным соотношением БЖУ является формула 1:1:3.

- 1г – жиров
- 1г – углеводов
- 3г – белка



протеин

⋮
полипептиды

⋮
олигопептиды

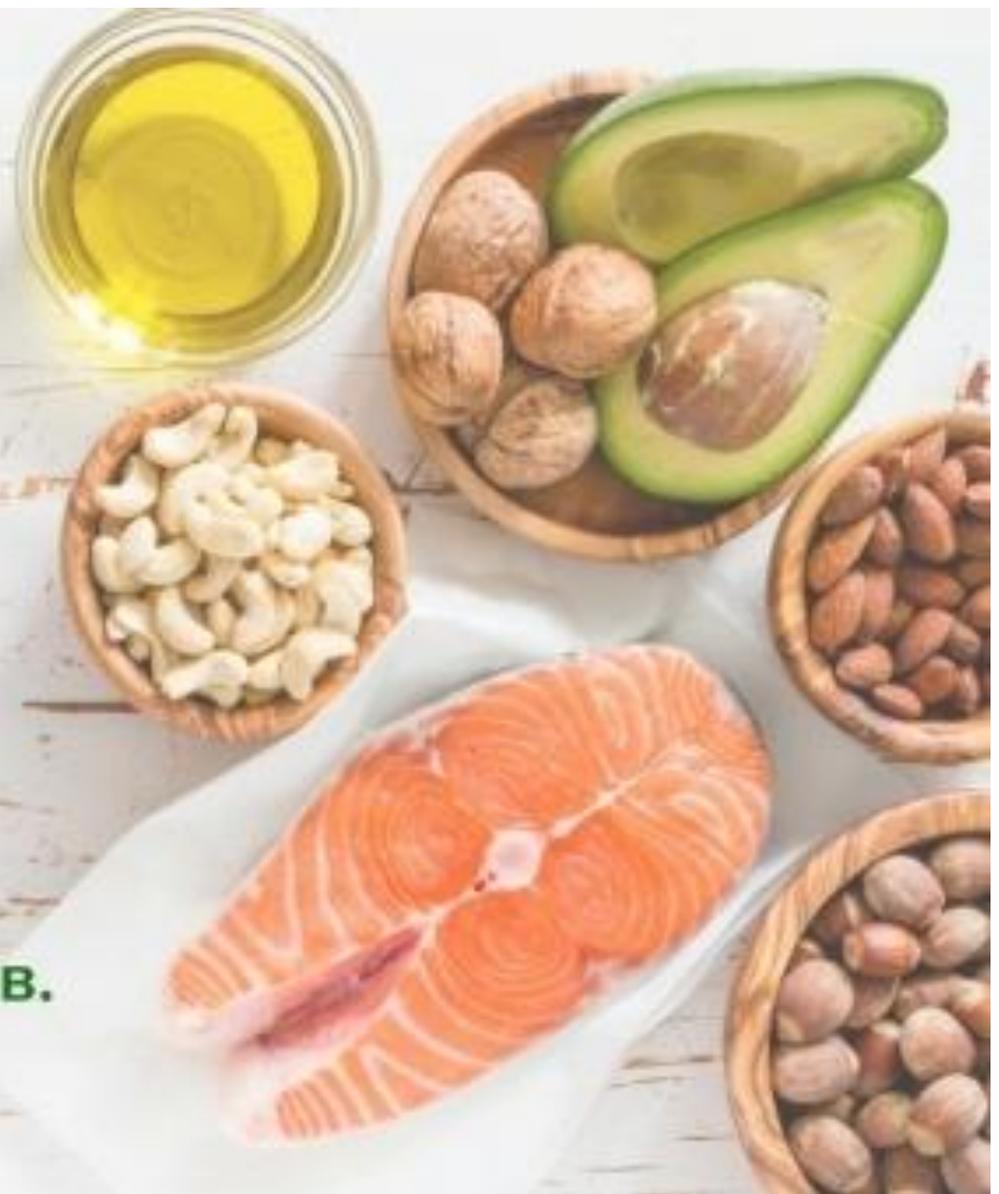
⋮
аминокислоты

Углеводы



ЖИРЫ В ОРГАНИЗМЕ:

- Служат источником энергии;
- Строят и защищают клетки;
- Способствуют усвоению витаминов.



Жирорастворимые витамины

Витамин А

Необходим для полноценного зрения, обеспечивает нормальный рост организма. Содержится в продуктах животного происхождения



Витамин D

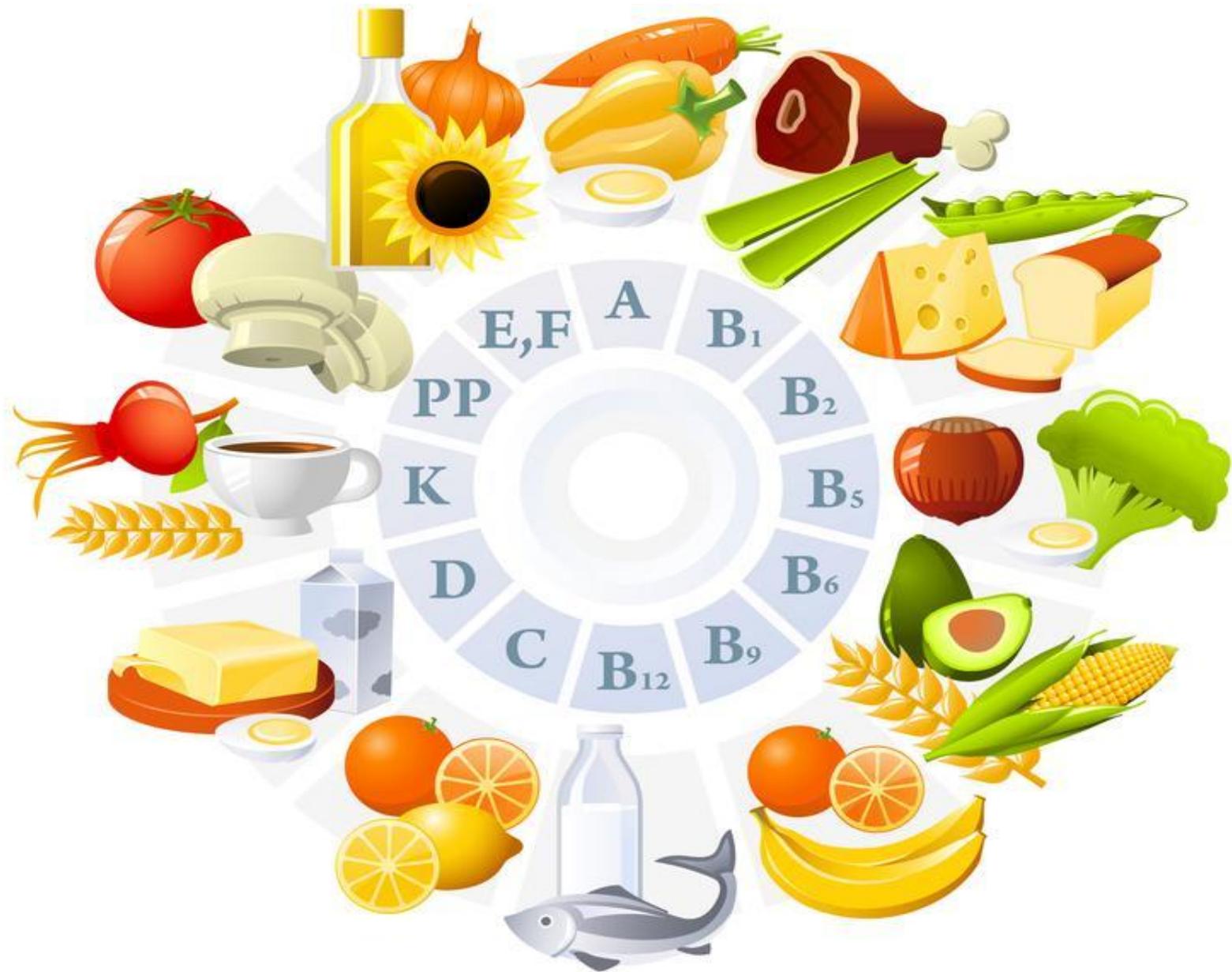
Участвует в усвоении солей кальция и фосфора. Образуется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей.



Витамин Е

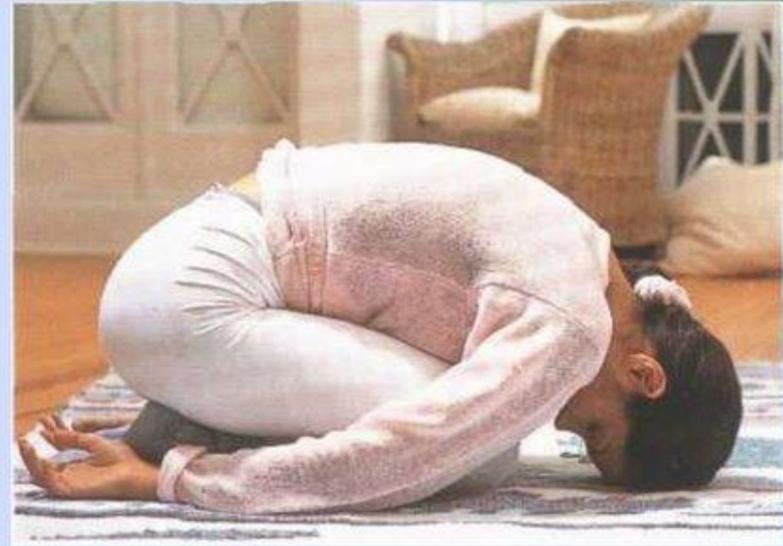
Стимулирует мышечную деятельность и деятельность половых желез. Содержится в арахисе, растительном масле, горохе, кукурузе, салате, шпинате





Психофизическая регуляция организма

Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает стресс, который может привести к неврозам.



Методы, позволяющие лучше переносить стресс:

Расслабление мышц

- **Регулярная физическая нагрузка, снижающая тревогу;**
- **Аутогенная тренировка** (волевое расслабление-напряжение мышц, образование условных рефлексов, влияющих на работу внутренних органов);
- **Психогигиеническая и дыхательная гимнастика;**
- **Упражнения на внимание, самоконтроль**

- **Спасибо за внимание**