

**КГБПОУ «Красноярский технологический
техникум пищевой промышленности»**



ТЕМА 1

Здоровье и здоровый образ жизни

1-ый учебный вопрос

**Общие понятия о здоровье,
здоровом образе жизни. Критерии
оценки здоровья.**

Понятие Здоровья

- *Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.*



Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав Всемирной организации здравоохранения).

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

Понятие ЗОЖ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

[на главную](#)

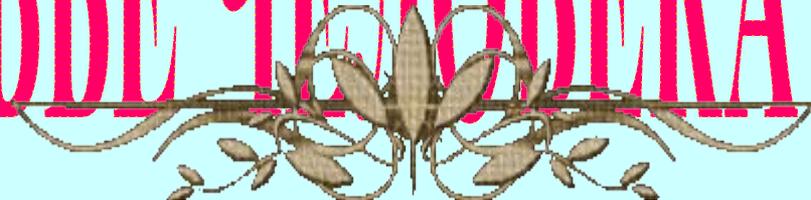


Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье – 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 в обществе.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ



- ◆ на **20%** от биологических (наследственных) факторов;
- ◆ на **10%** - от развития медицины;
- ◆ на **20%** - от состояния окружающей среды (природной, техногенной, социальной), экологии;
- ◆ на **50%** - от индивидуального образа жизни, привычек и поведения человека.

Здоровый образ жизни

Оптимальный уровень двигательной активности

Закаливание

Рациональное питание

Безопасное поведение

Сексуальное воспитание

Психическая и эмоциональная устойчивость

Экологически грамотное поведение

Регулярное прохождение мед. осмотров

Личная гигиена

Соблюдение режима труда и отдыха

Здоровый образ жизни

Факторы, положительно влияющие на здоровье

Соблюдение
режима
дня

Хорошие
взаимоотношения
с
окружающими
людьми

Рациональное
питание

Занятия
физкультурой и
спортом

Соблюдение
личной
гигиены

Закаливание

Здоровый образ жизни

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье

Алкоголь, курение, наркотики

Эмоциональная, психическая перенапряженность

Неправильное питание

Неблагополучная экологическая обстановка

Несоблюдение личной гигиены

Недостаточная двигательная активность

Здоровый образ жизни

Факторы, мешающие заниматься здоровьем

Отсутствие интереса и условий

Уверенность, что болезни не грозят

Недостаток времени

Лень

Недостаток знаний о ЗОЖ

Материальные затруднения

Критерии оценки здоровья:

- отсутствие хронических болезней;
- нормальная работа систем организма;
- равновесие организма в системе «природа – человек» (постоянные физиологические показатели: температура тела, пульс, давление крови и пр.)
- полное физическое, умственное, духовное, социальное благополучие;
- способность приспосабливаться к изменениям в окружающей среде;
- способность полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми;
- стремление к творчеству.

2-ой учебный вопрос

**Факторы риска, влияющие на
здоровье**

Факторы риска, влияющие на здоровье

- 1. Факторы риска естественной природной среды.**
- 2. Факторы риска антропогенной, техногенной, среды.**
- 3. Факторы риска, связанные с урбанизацией (ростом городов и городского населения).**
- 4. Факторы риска, связанные с производственной средой.**
- 5. Факторы риска микросоциальной (бытовой) среды.**
- 6. Биологические факторы риска.**
- 7. Факторы риска, зависящие от образа жизни.**

1. Факторы риска естественной природной среды:

- * солнечная активность;**
- * возмущение магнитной сферы Земли (магнитные бури);**
- * изменение метеорологических условий;**
- * колебание атмосферного давления, температуры, влажности воздуха.**

2. Факторы риска антропогенной, техногенной среды.

- * ЧС техногенного характера;**
- * ЧС природного характера;**
- * ЧС биологического характера;**
- * нарушение экологического равновесия.**

3. Факторы риска, связанные с урбанизацией (ростом городов и городского населения):

- * изменение микроклимата;**
- * загрязненность естественной среды городов;**
- * возрастание миграционной активности населения;**
- * возрастание темпа и напряженности жизни, приводящее к стрессовым состояниям;**
- * воздействие «психологической» загрязненности (всевозможные секты, неформальные молодежные группировки и пр).**

4. Факторы риска, связанные производственной средой:

- шум;**
- вибрация;**
- нарушение температурного режима;**
- радиация;**
- вредные химические вещества;**
- монотонный ритм работы, ритм ночной работы;**
- нервно-эмоциональное напряжение.**

5. Факторы риска микросоциальной (бытовой) среды:

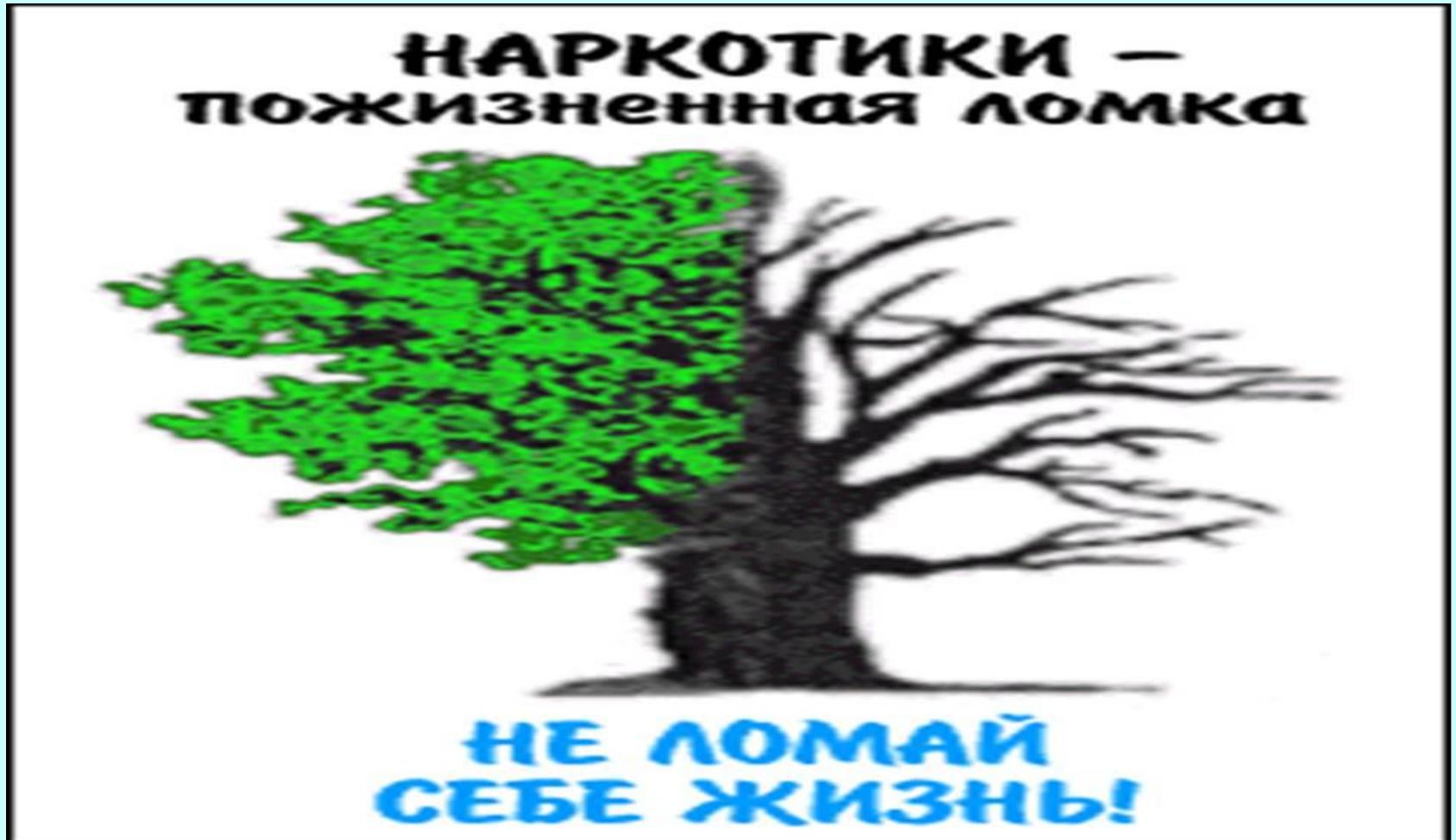
- * низкий уровень денежных доходов;**
- * неустроенный быт (плохие коммунально- бытовые условия, отсутствие отдельных квартир);**
- * социальная агрессия (низкий уровень общей культуры, культуры обслуживания в торговле, транспорте, на бытовых предприятиях, отсутствие взаимопонимания в коллективах).**

6. Биологические факторы риска:

- наследственная предрасположенность к различным заболеваниям;**
- тип нервной деятельности;**
- конституция человека;**
- темперамент и пр.**

7. Факторы риска, зависящие от образа жизни

Вредные привычки Наркомания



Вредные привычки

Алкогольная зависимость

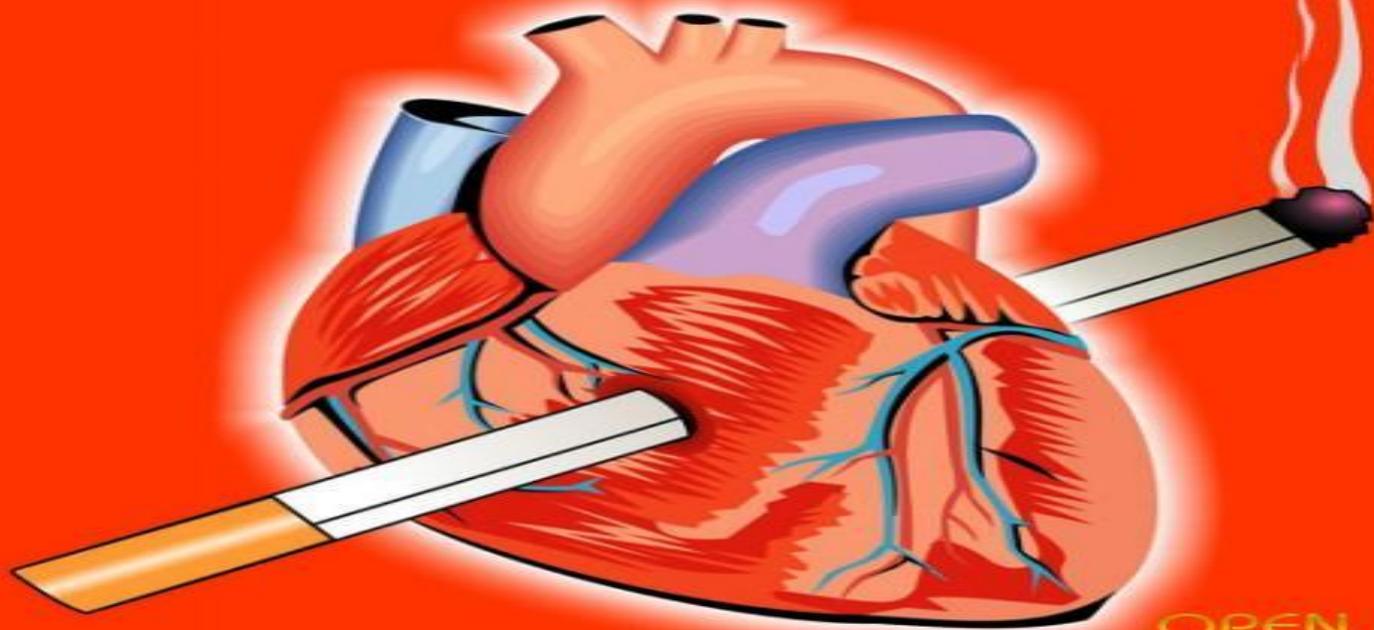


Вредные привычки Токсикомания



Вредные привычки Табакокурение

**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



OPEN.AZ

Злоупотребление медикаментами, самолечение



Нерациональное питание

Переедание



Нерациональное питание

Голодание



Нерациональное питание

Отказ от еды



Малоподвижный образ жизни



Нервно – эмоциональные срывы



Некоммуникабельность, одиночество



3- ий учебный вопрос

Составляющие здорового образа ЖИЗНИ

Соблюдение режима дня. Разумное чередование труда и отдыха



Рациональное питание



Двигательная активность



Закаливание организма



Соблюдение правил личной гигиены



Отказ от вредных привычек



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Найти тест в отдельном файле. Изучить презентацию. Прочитать учебник Косолапова, Прокопенко
- Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. Страницы 15 – 18.
- Найти ответы на тест в презентации и учебнике, написать тест, написать конспект, подписать (фамилия и номер группы). Сфотографировать на телефон и направить на электронную почту gangut-115@mail.ru Для выполнения задания необходимо зайти в раздел сайта дистанционного обучения в раздел задания.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учебник Косолапова

Прокопенко страницы 15 – 18

Вопросы устно на странице 18

Презентация подготовлена
преподавателем
Кондаковой Т.Н.



БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ВНИМАНИЕ!

КРАСНОЯРСК 2014.