Обеспечение здорового образа жизни

Выполнила: Нурутдинова К. А..

Понятие о здоровье

- Здоровье - это абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая одну из верхних ступеней в иерархической лестнице ценностей всего человечества. Здоровье является тем ресурсом, от степени обладания которым зависит уровень удовлетворения практически всех потребностей человека.

Факторы здоровья

- 1. Факторы, не зависящие от сознания и активной деятельности человека: генотип; наследственно детерминированные особенности организма и психики.
- 2. Факторы, косвенно зависящие от сознания и активной деятельности человека: социально-экономические условия жизни; экология мест проживания; уровень развития здравоохранения.
- 3. Факторы, прямо зависящие от сознания и активной деятельности человека (образ жизни)

Признаки здоровья

- - устойчивость к действию повреждающих факторов;
- -показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- -функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- - наличие резервных возможностей организма;
- -отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- -высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Факторы риска

- избыточная масса тел
- Гиподинамия
- нерациональное пита
- психическое перенапряжение
- злоупотреблени
- курение

Здоровый образ жизни и его обеспечение

- Образ жизни связан практически со всеми видами жизнедеятельности человека и напрямую обуславливает состояние его здоровья.
- Среди определений понятий здорового образа жизни человека наиболее приемлемой является формулировка академика Ю.П.Лисицына: «Здоровый образ жизни - способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление его здоровья».
- Здоровый образ жизни подразумевает под собой изменение отношения индивидуума и общества в целом к состоянию личного (а через него и общественного) здоровья.

группы факторов, влияющих на здоровье человека

- - физические (загрязнение воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов, шум, электромагнитные поля, радиация и др.);
- - психологические (трудовые, семейные, личностные, культурные отношения, психоэмоциональные воздействия и др.);
- - социальные (социальные и политические перемены, безработица, дефицит времени, энергии и др.).

основные элементы здорового образа жизни

- рациональное питание
- оптимальная физическая активность
- гигиенические мероприятия
- отказ от вредных привычек
- профилактика инфекционных заболеваний
- реабилитационные мероприятия

Основные виды физической активности

- - Утренняя зарядка
- - Ходьба
- - Бег трусцой
- - Ходьба на лыжах
- - Гребля
- - Катание на коньках
- - Езда на велосипеде
- - Плаванье
- - Спортивные игры

Принципы рационального питания

- Питание — один из незаменимых факторов жизни. Древние утверждали, что «человек есть то, что он ест».
- Здоровье человека в значительной степени определяется его состоянием питания, т.е. степенью обеспеченности организма энергией и всем комплексом пищевых и биологически активных веществ.

- - полное удовлетворение энергетических, пластических и др. потребностей организма;
- - обеспечение адекватного уровня обмена веществ;
- - поступление в достаточном количестве витаминов, микроэлементов, пищевых волокон и других эссециальных (необходимых) компонентов пищи (нутриентов).

Основными критериями рационального питания служат:

- - сбалансированность — питание, в котором имеются адекватные соотношения белков, жиров, углеводов и др. нутриентов в зависимости от возраста, пола и др. индивидуальных особенностей;
- - правильный режим питания - питание должно быть четырех-пяти разовым;· не следует употреблять пищу между ее основными приемами;· необходимо исключить большие перерывы (более 4-5 ч) между приемами пищи;· нельзя принимать пищу непосредственно перед сном;· энергетически с завтраком необходимо получать примерно 25% пищи, с обедом — 35%, ужином — 15% и 25% — с другими приемами пищи.

Пять важнейших принципов безопасного питания

- Принцип первый. Соблюдайте чистоту. Мойте руки перед контактом с продуктами питания, а также часто в процессе их приготовления, посещения туалета, мойте и дезинфицируйте поверхности и оборудование, задействованное в приготовлении пищи.
- Принцип второй. Отделять сырое от готового. Отделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов питания. Используйте отдельное оборудование, такое как ножи и разделочные доски, для работы с сырыми продуктами. Храните продукты в контейнерах.

- Принцип третий. Проводите тщательную тепловую обработку, особенно при приготовлении мяса, птицы, яиц и морепродуктов. Доводите супы и блюда из тушеных продуктов до кипения, чтобы убедиться, что они достигли температуры 70 °С. Убедитесь, что сок от мяса и птицы чистый, не розовый. В идеале, следует использовать термометр. Тщательно разогревайте готовую пищу. Правильная тепловая обработка убивает почти все опасные микроорганизмы.
- Принцип четвертый. Хранить продукты при безопасной температуре. Не оставляете готовые продукты при комнатной температуре более 2 часов. Храните в холодильнике все приготовленные и быстро портящиеся продукты питания. Держите приготовленную пищу горячей перед подачей на стол. Не храните продукты питания слишком долго, даже в холодильнике. Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре.

- Принцип пятый. Использование чистой воды и чистого пищевого сырья. Используйте чистую воду или очищайте ее. Выбирайте свежие и безопасные продукты Выбирайте продукты, прошедшие обработку в целях их безопасности, например, пастеризованное молоко. Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются сырыми. Не используйте продукты питания после истечения их срока годности.

Список литературы

- 1. Баль, Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: Книга для учителя / Л.В. Баль, С.В.Барканов, С.А. Горобатенко; Под ред. Л.В. Баль. - М.: Просвещение, 2005. - 190 с.
- 2. Барзилович, Е.Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни. Книга 1 / Е.Ю. Барзилович. – М.: изд-во МЭИ, 2000. – 251 с.
- 3. Сайт Всемирной организации здравоохранения.
- 4. Чумаков, Б.Н. Валеология. Учеб.пособие / Б.Н.Чумаков - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.
- 5. Шлозберг, С. О здоровом образе жизни / С. Шлозберг, Л. Непорент. - М.: Диалект, 2004. - 256 с.
- 6. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии / В.Р. Шухатович. - Мн.: Книжный Дом, 2003. – 558 с.

Спасибо за внимание