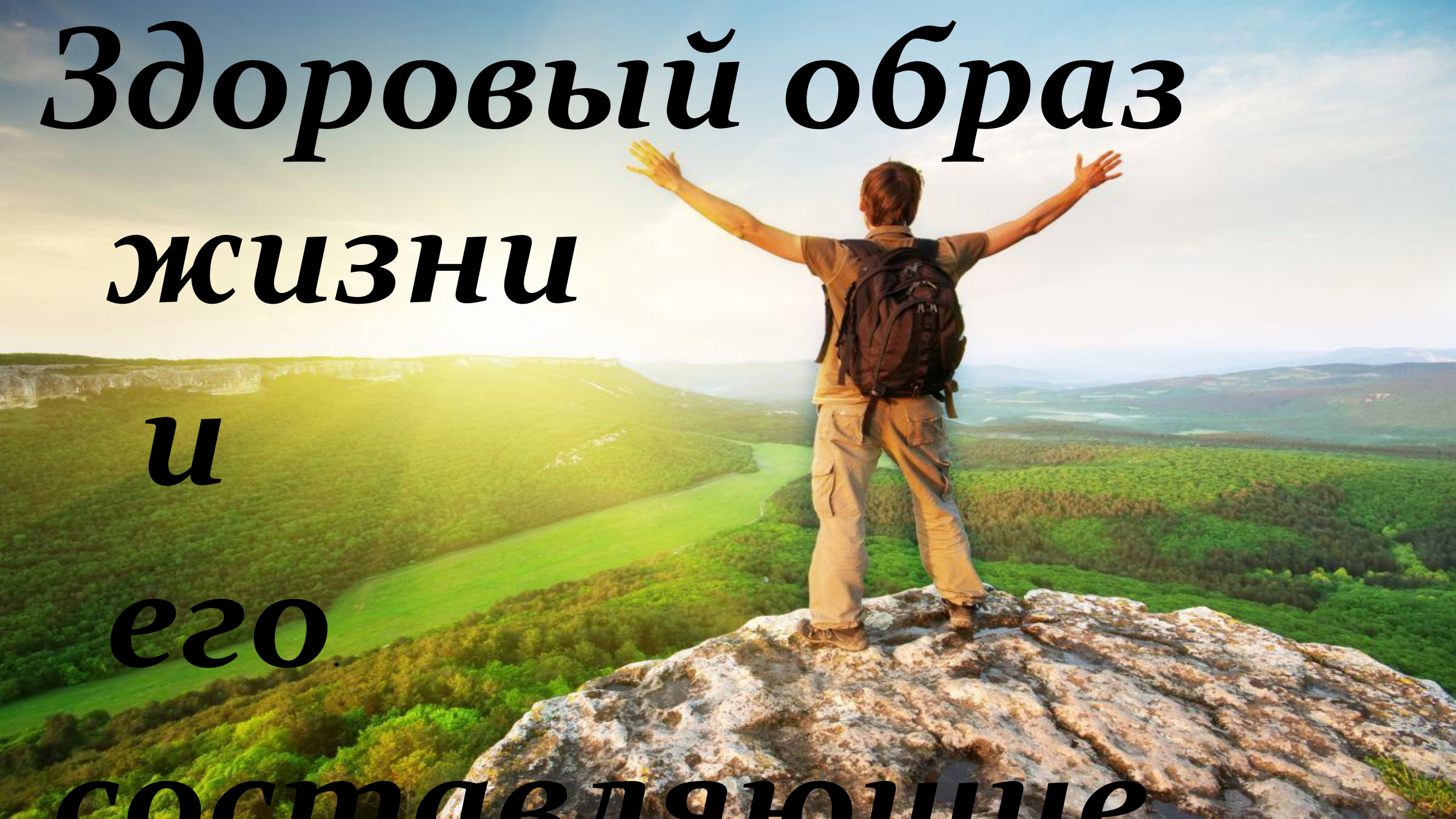
Здоровый образ жизни и его составляющие



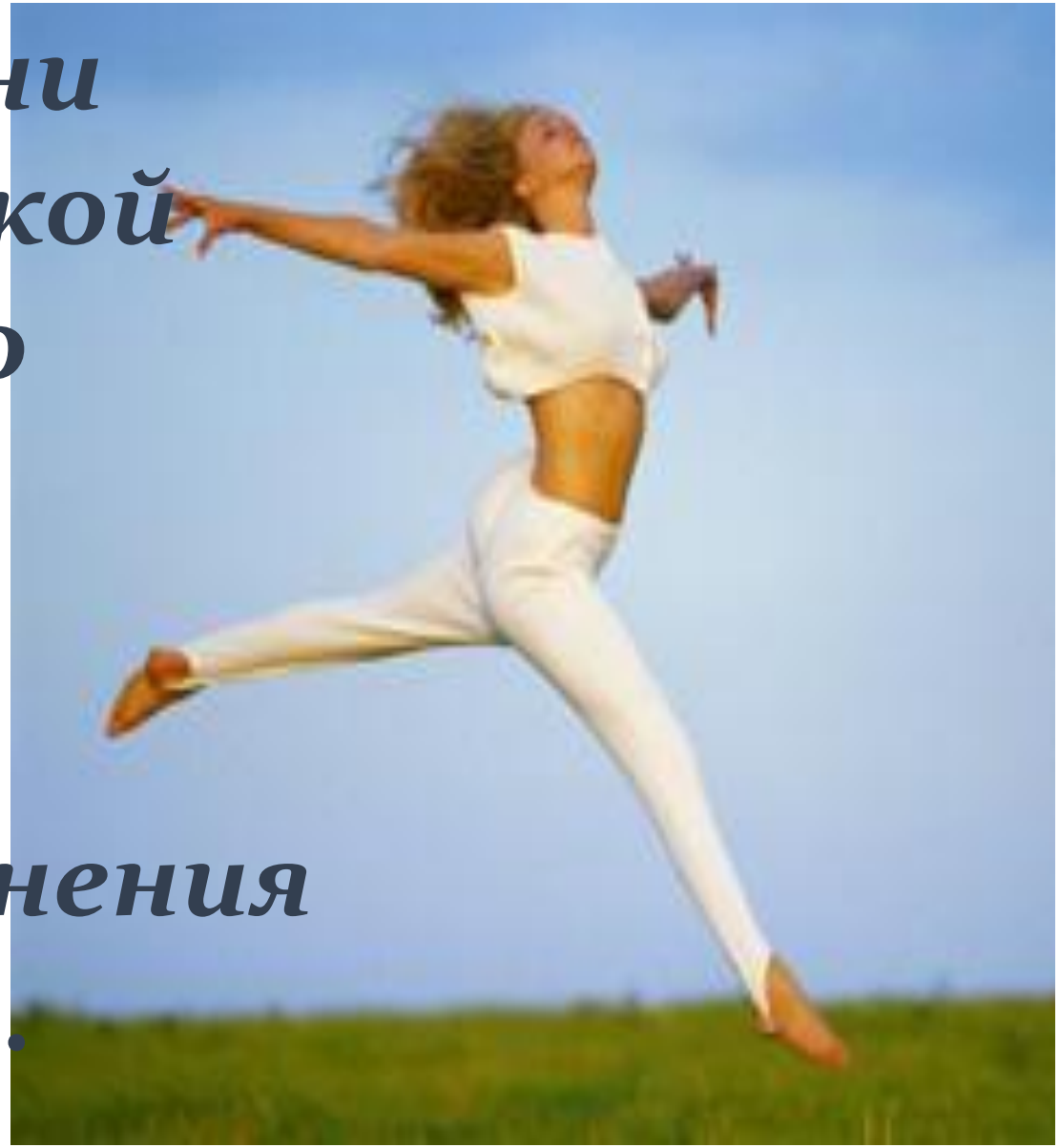
Содержание

1. Здоровый образ жизни
   - Актуальность здорового образа жизни
   - Здоровье человека – это …
   - З3доровый образ жизни был многими забыты
   - Иллюстрация
2. Здоровый образ жизни – предрпосылка
   - Здоровое питание
   - Иллюстрация
   - Система правильного питания
   - Иллюстрация
   - Главные принципы правильного питания
   - Иллюстрация
3. Гигиена
   - Иллюстрация
   - Основной принцип
   - Иллюстрация
   - Элементы организма
   - Иллюстрация
4. Закаливание
   - Иллюстрация
5. Закаливающие процедуры
   - Иллюстрация
6. Наследственность
   - Иллюстрация
   - Здоровье зависит от наследственности
   - Иллюстрация
   - Двусторонная связь
   - Иллюстрация
7. Окружающая среда
   - Иллюстрация
   - Главные факторы
   - Климатические факторы
   - Иллюстрация
   - Химические и биологические факторы
   - Иллюстрация
   - Питание
   - Иллюстрация
   - Воздух
   - Иллюстрация
8. Ссылки

Здоровый образ жизни *– образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, в который входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Также это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и*

По уставу Всемирной организации здравоохранения - здоровье человека является высшей ценностью общества. Здоровый образ жизни был многими забыты. Неправильное питание, вредные привычки, пассивный образ жизни, наплевательское отношение к своему здоровью - все это ведет к серьезным заболеваниям. Появляется большое количество женщин не в состоянии забеременеть, детей с врожденными и хроническими заболеваниями. Но постепенно здоровый образ жизни «входит в

Здоровый образ жизни является предпосылкой для разностороннего развития человека, достижения им долголетия и полноценного выполнения социальных функций.



Здоровое питание *— это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, диабет, повышенное давление и рак.*

Главные принципы правильного питания:

- *кушать тогда, когда начал испытывать голод;*
- *хорошо пережевывать каждый кусочек;*
- *кушать мелкими кусочками;*
- *кушать в спокойном состоянии;*
- *концентрироваться во время еды на процессе;*
- *кушать сидя;*
- *ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;*
- *разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3х больших;*
- *активно двигаться на протяжении дня;*
- *не запивать еду и не пить непосредственно после еды;*
- *главный объем съеденной пищи – за обедом;*
- *кушать свежеприготовленную пищу;*
- *кушать натуральную пищу;*
- *не употреблять вредные продукты ;*
- *кушать побольше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде*

Гигиена *- раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры, направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни; медицинская наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.*

Степень зрелости организма определяет режим дня и длительность его элементов, среди которых выделяют следующие:

- сон;

- пребывание на открытом воздухе;

- воспитательная и учебная деятельность;

- игровая деятельность и занятия по собственному выбору;

- самообслуживание, помощь семье;

- приемы пищи;

- личная гигиена

Закаливание *– это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, закаливание действительно укрепляет иммунитет.*

*Начинают закаливающие процедуры с **воздушных ванн** индифферентной температуры воздуха от 24°, для детей и от 18°С до 12°С, для школьников и взрослых. **Солнечные ванны** начинают с 3—5 мин и постепенно увеличивают до 20—40 мин, в зависимости от возраста. Для общих водных процедур за основу берётся температура кожи в области сердца: у детей 35—36°С, у взрослого 31—33°С. **Вода** такой температуры используется для **обтирания**; **для обливаний** — на 1—2°С выше, **для ножных ванн** — на 1—2°С ниже. Темпиратуру воды постепенно снижают для детей до 26—24°С, для старших до 15—12°С. Хорошей закаливающей процедурой является купание в **открытом водоёме.***

На общее состояние здоровья прямым образом влияет ***наследственность*** *и возрастные изменения. Генетические особенности определяют способность к сопротивлению вредному воздействию и адаптацию к окружающему миру. Наследственностью называют способность всех организмов передавать свои особенности и признаки своему потомству.*

Здоровье человека зависит от наследственности

В зависимости от унаследованных генов каждый человек имеет определенные предрасположенности к различным заболеваниям. Наследственность может быть как прямой причиной заболевания, так и принимать участие в его развитии.

Все болезни подразделяются на:

- *Переданные по наследству: болезни Дауна, муковисцидоз, гемофилия и другие.*
- *Болезни с наследственной предрасположенностью (диабет, экзема, и другие).*
- *Ненаследственные болезни не связаны с полученным генетическим кодом и обусловлены влиянием окружающей среды.*

Двусторонняя связь

Тело и душа связаны между собой. Болезни тела оказывают влияние на наше настроение, например, хронические или тяжёлые болезни могут повергнуть человека в депрессию. Но есть и обратная связь: психология человека оказывает влияние на его самочувствие и здоровье. То есть явные два процесса: тело оказывает влияние на психологическое состояние человека.

Здоровое, красивое, молодое тело усиливает психологический комфорт. Самолюбие возрастает. Восхищение окружающих поднимает настроение и уменьшает вероятность, что начнётся депрессия. Конечно, нельзя говорить, что только тело делает человека счастливым или несчастным, но влияние на психологическое состояние оказывает большое.

Психологическое состояние человека влияет на тело.

В психологической науке есть направление, исследующее влияние психики на здоровье человека. Это – психосоматика, а болезни, которые провоцирует психологическое состояние, называются психосоматическими. Большая вероятность, что психологические причины определяют некоторые онкологические болезни, болезни желудка и язвы двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астмы, сердца и возникновения множества других болезней.

Как окружающая среда влияет на здоровье человека

Окружающей средой *называется совокупность всего того, что находится вокруг человека в продолжение его жизни. Она состоит из природных компонентов, таких как: земля, воздух, вода, солнечная радиация, и техногенных, в которые входят все проявления человеческой цивилизации. На здоровье человеческого организма оказывают непосредственное либо опосредованное влияние разнообразные свойства и качества всех экологических факторов среды.*

Главные факторы:

Климат.

Загрязнение воздуха и воды промышленными предприятиями.

Качество питания.

Состав атмосферного воздуха.

1. Климатические факторы

Влияние на самочувствие и нормальную работоспособность человека оказывают погодные условия. Например, если температура воздуха значительно снизилась, нужно защитить тело от переохлаждения. Не сделав этого человек рискует заболеть острыми респираторными заболеваниями. Такие факторы среды как: изменение атмосферного давления, влажности воздуха, осадки в виде дождя или снега, циклоны, порывы ветра — приводят к изменению самочувствия.

Они могут вызывать головные боли, обострение заболеваний суставов. Но погодные изменения неоднозначно воздействуют на разных людей. Если человек здоровый, то в его организме быстро произойдет сонастройка с новыми клим.условиями и неприятные ощущения обойдут его стороной. У больного или ослабленного человеческого организма нарушена способность быстро настраиваться на перемены погоды, поэтому он страдает от общего недомогания и болевых ощущений.

Старайтесь поддерживать состояние здоровья на должном уровне. Для акклиматизации организма ежедневно выполняйте упражнения, гуляйте по

2. Химические и биологические факторы

Техногенная деятельность людей приводит к увеличению выбросов в окружающую среду отходов производства. Химические соединения из отходов попадают в грунт, воздушное и водное пространства, а затем, посредством употребления загрязненной пищи и воды, вдыхания воздуха, насыщенного вредными элементами, поступают в организм. В результате все органы человека содержат по несколько миллиграмм ядов, отравляющих жизнь. Воздействие токсичных веществ может вызвать тошноту, кашель, головокружение. Если же они регулярно попадают внутрь, то возможно развитие хронического отравления. Его признаки: быстрая утомляемость, постоянная усталость, бессонница либо сонливость, апатия, частые перепады настроения, нарушение внимания, психомоторных реакций. Биологическими факторами являются постоянно присутствующие в окружающей среде бесчисленные вирусы, бактерии, паразиты. Чтобы максимально обезопасить себя от них нужно уделять внимание гигиене: мыть руки перед едой и продукты перед употреблением, кипятить питьевую воду, немедленно обеззараживать повреждения кожных покровов — порезы,

909
LIFE.zp.ua
Запоріжжя

3. Питание

Употребление пищи *— один из основных инстинктов тела. От качества и количества пищи во многом зависит здоровье организма. Медицинские исследования показали, что для оптимального протекания физиологических процессов необходимым условием является рациональное полноценное питание. Организм ежедневно нуждается в определенном количестве белковых соединений, углеводов, жиров, микроэлементов и витаминов. В случае, когда питание неполноценное, нерациональное — возникают условия для развития заболеваний сердечно — сосудистой системы, пищеварительных каналов, нарушение обменных процессов.*

Употребление генетически модифицированных организмов и продуктов, вмещающих повышенные концентрации вредных веществ, приводит к ухудшению общего состояния здоровья и развитию широкого спектра заболеваний. А ведь все это приходит к человеку именно из окружающей среды.

4. Воздух

Самый что ни наесть основной фактор окружающей среды, каждую секунду влияющий на здоровье человека. Ученые выяснили, что за последние несколько тысяч лет состав воздуха изменился, в нем все время уменьшается количество углекислого газа. Этот процесс начался с момента появления растительности на земле. На данный момент количество углекислого газа в атмосфере — всего 0,03%. Клеткам человека для нормальной жизнедеятельности необходимо 7% углекислого газа и 2% кислорода.

Поскольку в атмосфере такого количества углекислоты нет, то нужно повышать содержание углекислоты в крови самостоятельно методом Бутейко. Ведь за последние 30-40 лет глубина дыхания человека увеличилась на 30%, количество

Ссылки

http://111diet.ru/pravilnoe-zdorovoe-pitanie/

http://vashsport.com/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/

https://ru.wikipedia.org/wiki

http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/pravilnoe-pitanie-dlya-pokhudeniya.shtml

http://pamur777.livejournal.com/392368.html

http://www.prinas.org/article/2024

http://www.psichologija.net/novosti-i-stati/vliyanie-psihologicheskogo-sostoyaniya-na-zdorove

http://sila-priroda.ru/nasledstvennost-zdorove.php

http://missw.net/zdorovyiy-obraz-zhizni-s-chego-nachat/

http://diplomba.ru/work/48910

http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416

http://mpmo.ru/archives/6687

http://www.uvelka.ru/cook_together/zdorovoe_pitanie.html

http://fashionlab.pro

http://www.aif.ru/health/trend_2455

http://www.grandars.ru/college/medicina/zdorovyy-obraz-zhizni.html

http://life.zp.ua/zaporozhskie-zavody