

Тема: “Здоровье и здоровый образ жизни”



Выполнила: ученица 9 «б» класса Неудачина Ю.Ф.

Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.
Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля.



Уровни здоровья в медико – социальных исследованиях:

- 1) Индивидуальное здоровье – здоровье отдельного человека;
- 2) Групповое здоровье – здоровье социальных и этнических групп;
- 3) Региональное здоровье – здоровье населений административных территорий;
- 4) Общественное здоровье – здоровье популяции, общества в целом.



Критерии общественного здоровья:

- Медико – демографические – рождаемость, смертность, естественный прирост населения, младенческая смертность, ожидаемая средняя продолжительность жизни;
- Заболеваемость – общая, инфекционная, с временной утратой трудоспособности;
- Показатели инвалидности;
- Показатели физического развития.



Факторы физического здоровья:

1. Уровень физического здоровья;
2. Уровень физподготовки;
3. Уровень мобилизации адапционных резервов и способность к такой мобилизации.



Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни.



Аспекты здорового образа жизни:

- 1) Эмоциональное самочувствие;
- 2) Интеллектуальное самочувствие;
- 3) Духовное самочувствие.



Принципы здорового образа жизни:

- Принцип ответственности за своё здоровье;
- Принцип комплексности (согласованное действие всех систем организма и личности);
- Принцип индивидуализации (каждый человек уникален с биологической и психологической точки зрения);
- Принцип умеренности;
- Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха.



Главные критерии для здорового образа жизни:

Избавиться от вредных привычек

Питаться здоровой пищей, нужными порциями

Не вести сидячий образ жизни – активность!

Ухаживать и следить за своим телом

Следить за своим здоровьем



Полезные продукты для здоровья!!!



Орехи

содержат огромное количество Омега 3 жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга

Яблоки

богаты кверцетином, антиоксидантом, который защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний



Рыба

(тунец, сардины, форель, лосось)
Содержит омега-3 жирные кислоты, которые помогают работе мозга



Черника

помогает не только улучшить память, но и предотвратить нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и слабоумие)



Зеленый чай

Содержит катехин, который сохраняет работоспособность мозга, помогает в борьбе против умственной усталости



Яйца

содержат витамин B4, который способствует улучшению работы памяти и скорости реакции

