

Здоровый образ жизни.

Выполнила:
студентка 401
группы
СПбГМУ им
академика Павлова
Чертищева Алена

Что такое здоровье?



Здоровье - это полное духовное, физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

(определение устава ВОЗ, 1946)

Что такое здоровый образ жизни?

ЗОЖ – здоровый образ жизни —

это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определённого уровня здоровья.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



*Сбалансированное
питание*



*Активный
образ жизни*



*Психологическое
здоровье*

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





Согласно данным ВОЗ,
соотношение условий,
влияющих на здоровье, таково:

- условия и образ жизни, питание - 50%
- генетика и наследственность - 20%
- внешняя среда, природные условия - 20%
- здравоохранение - 10%

Факторы, влияющие на здоровье

Факторы, положительно влияющие на здоровье:

- питание
- качество окружающей среды
- тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка)



Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- болезни
- загрязнение окружающей среды
- курение
- алкоголь
- наркотики
- стресс





сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

*Здоровье - это тот
подарок, который
человек может как
подарить себе, так и
отнять у самого себя.*

Ф.де Ларошфуко



**Основа здоровья -
это правильное питание и
регулярное движение**



Причина избыточного веса - Энергетический Дисбаланс

Низкая двигательная
активность +

Чрезмерное питание –
избыток калорий

= Потребление калорий
выше чем
энергозатраты



Разнообразное и сбалансированное питание

- **Питайтесь разнообразно.**
- **Не переедайте, чтобы сохранить оптимальный вес.**
- **Ешьте много фруктов и овощей; молоко и молочные продукты; рыбу и мясо птицы.**
- **Выбирайте маложирные продукты**
- **Предпочитайте здоровые способы приготовления пищи.**
- **Ограничьте употребление сладостей и прохладительных напитков.**
- **Если вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно.**



Что дает регулярное движение?

- снижает риск сердечнососудистых заболеваний, делая работу сердца, сосудов и мышц более эффективной;
- • снижает риск разряжения костей;
- • снижает риск диабета, поскольку улучшается углеводный обмен (сахара);
- • регулирует вес, поскольку повышается расход энергии и улучшается обмен жировых веществ;
- • понижает кровяное давление;
- • улучшает самочувствие;
- • снимает стресс.



Психическое здоровье

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения психическое здоровье – это не просто отсутствие психических заболеваний, но и состояние общего благополучия.



Распространенность психических расстройств

- чрезмерная увлеченность работой – такое нездоровое состояние зависимости от работы носит название трудоголизма;
- сильная зависимость от вкусной пищи – может приводить к более серьезным заболеваниям, например, булимии, анорексии;
- чрезмерная эмоциональная холодность, отчужденность – может являться одним из проявлений шизоидности;
- чрезмерная организованность, склонность к порядку – в некоторых случаях является ранним признаком обсессивно-компульсивных расстройств.



Как укрепить психическое здоровье?



Шаг 1. Питание

Тип пищи, которую вы употребляете, имеет определенное влияние на психическое здоровье, на что указывает известное высказывание "Ты есть то, что ты ешь".

Избыточное потребление некоторых видов пищи, таких как соль и сахар, перец чили, лук, чеснок, ферментированные напитки может вызвать увеличение производства определенных гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время напряженных обстоятельств.



активность

- Состояние вашего физического здоровья связано со здоровьем психическим. Уход за телом имеет огромное влияние, и помогает улучшить психическое и эмоциональное здоровье. Например, упражнения не только укрепляют легкие и сердце, но и способствуют образованию мощных химических веществ - гормонов эндорфинов, которые действуют как естественные энергетика и улучшают настроение. Другие виды деятельности, которые могут улучшить состояние физического здоровья, включают в себя достаточный отдых (от 7 до 8 часов сна каждую ночь), достаточное количество солнечного света (от 10 до 15 минут в день уже достаточно), ограничение потребления алкоголя, сигарет и других психотропных препаратов.



Шаг 3. Управление гневом

- Умение бороться с гневом и негативными эмоциями - еще один важный фактор в достижении хорошего психического здоровья. Есть определенные методы релаксации, которые можно использовать для борьбы с гневом и раздражительностью, такие как йога и медитация.



Эмоционального и психического здоровья

Факторы риска, которые могут играть роль при определении психического здоровья, включают болезни (особенно если это хроническая болезнь или требующая изоляции), травмы или потеря близкого человека (особенно в молодом возрасте), побочные эффекты лекарств, токсикомания и другие вредные привычки.



Роль поддержки

- Люди являются социальными существами с эмоциональной потребностью иметь положительную связь с другими людьми. Если вы научитесь говорить с кем-то о своих проблемах, это поможет вам улучшить состояние вашего психического здоровья.



Вывод



Наше здоровье помогает нам

достигать наших целей, выполнять поставленные задачи, преодолевать жизненные трудности. Не зря же мы при встречах с близкими и знакомыми людьми, желаем им здравствовать. Давайте же пригласим в свою жизнь здоровый образ жизни и скажем ему: **«Здравствуй!»**

Использованные ИСТОЧНИКИ

- <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=21525>
- <http://thisisme.ru/content/priznaki-zdorovya>
- http://stgb1.ru/index.php?option=com_content&view=category&id=9&Itemid=47



Спасибо за внимание!



babik