



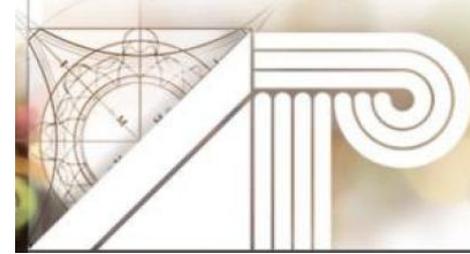
Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие

Автор: Любовникова Е.В.

Учитель высшей кв. категории,

**Преподаватель естествознания, учитель
биологии и химии**

Основные понятия



- Здоровье-не только факт отсутствия заболеваний, сколько состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций

Основные понятия



- Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующиеся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях

Основные понятия



- Здоровый образ жизни – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

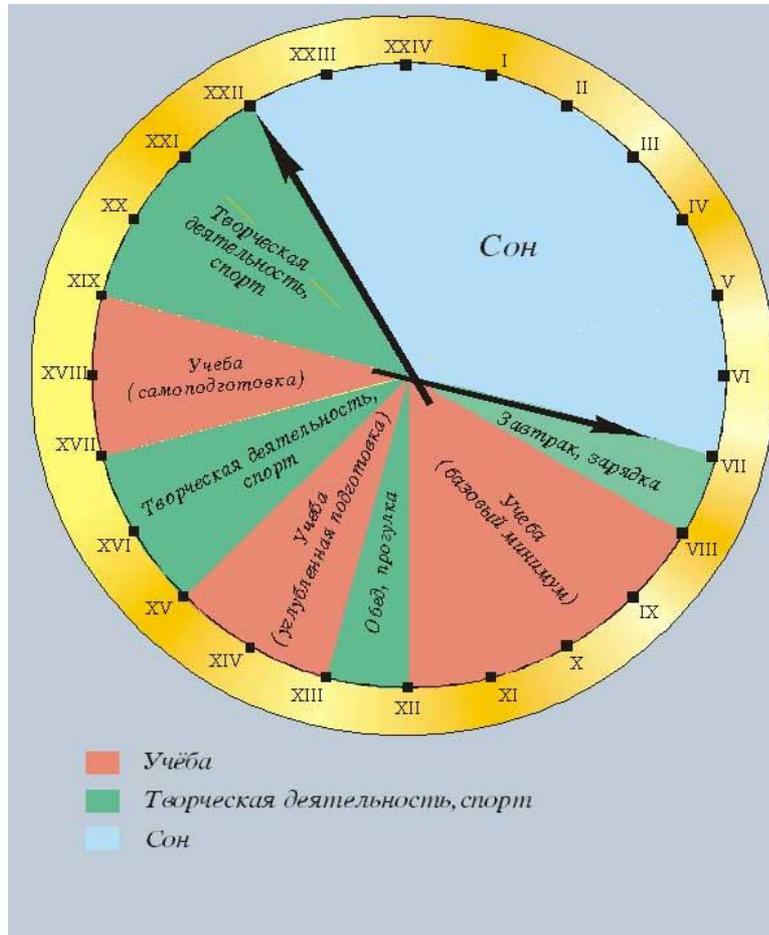
Здоровье человека как ценность и факторы, определяющие здоровый образ жизни (ЗОЖ)



- Факторы, определяющие ЗОЖ: режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность, закаливание профилактика вредных привычек, знание требований санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция



Режим труда и отдыха



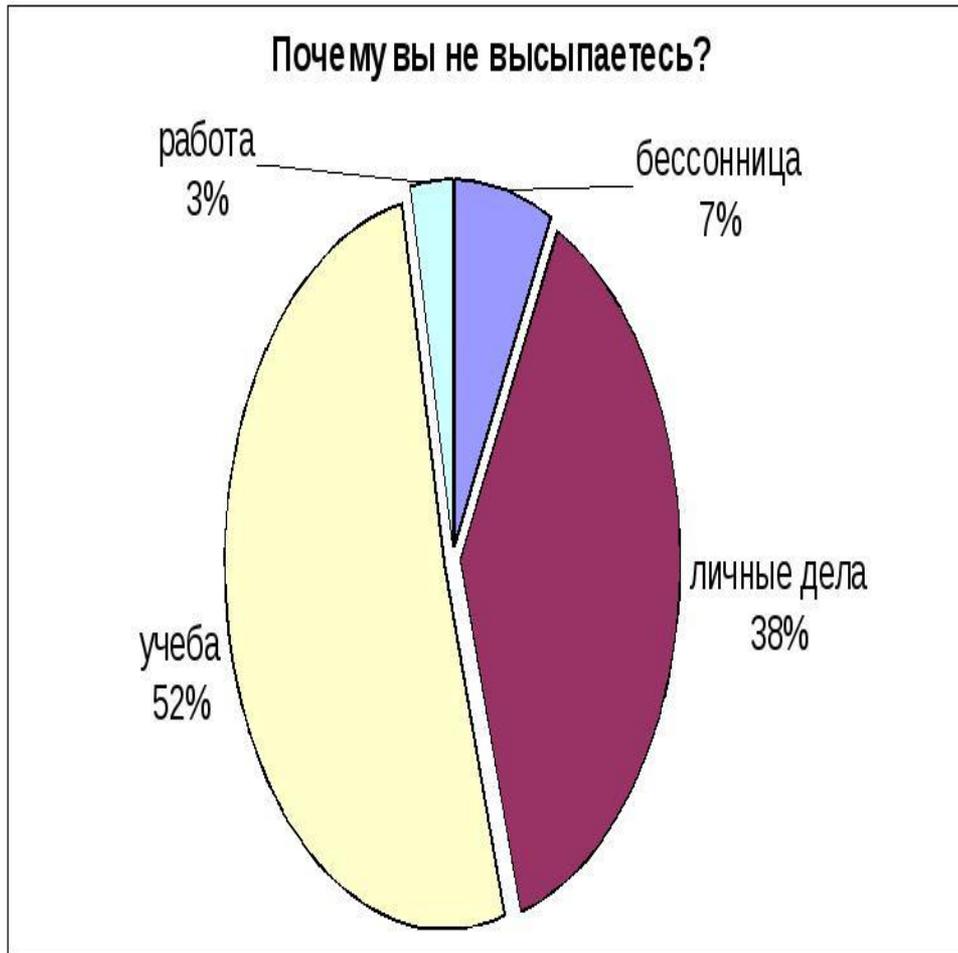
Труд – основа режима здоровой жизни человека. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.

Режим сна



Русский физиолог И.П. Павлов указывал, что сон – это своего рода торможение, предохраняющее нервную систему от напряжения и утомления. Сон должен быть длительным и глубоким. Если человек мало спит, то встает утром раздраженным. Для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1 – 1.5 ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее, чем за 2 – 2.5 ч. до сна.

Режим сна



Спать следует в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке.

Желательно ложиться спать в одно и то же время – это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этим простейшим правилам гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким, беспокойным, вследствие чего, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.



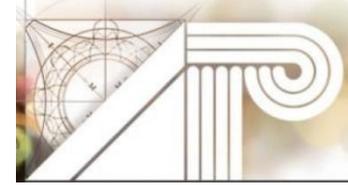
Активная мышечная деятельность



- Научно-технический прогресс не лишает человека физической активности, а, напротив, дает возможность делать это в целесообразной и концентрированной форме – в форме активной физической культуры.



Активная мышечная деятельность



Эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки снижается почти на 50%, при этом ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, увеличивается время решения задач, растет утомление, раздражительность

Активная мышечная деятельность



- Физическая нагрузка, повышая окислительные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза. Исследования показывают, что атеросклероз сосудов головного мозга, сосудов питающих мышцы сердца, у людей физического труда, а также у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, встречается сравнительно редко, как и повышенное содержание холестерина в крови.

Активная мышечная деятельность



Тонус и работоспособность головного мозга поддерживается в течение длительных промежутков времени. Если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуется с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы на лыжах, бега, катания на коньках и многих других физических упражнений, выполняемых ритмично с умеренной интенсивностью.

Активная мышечная деятельность



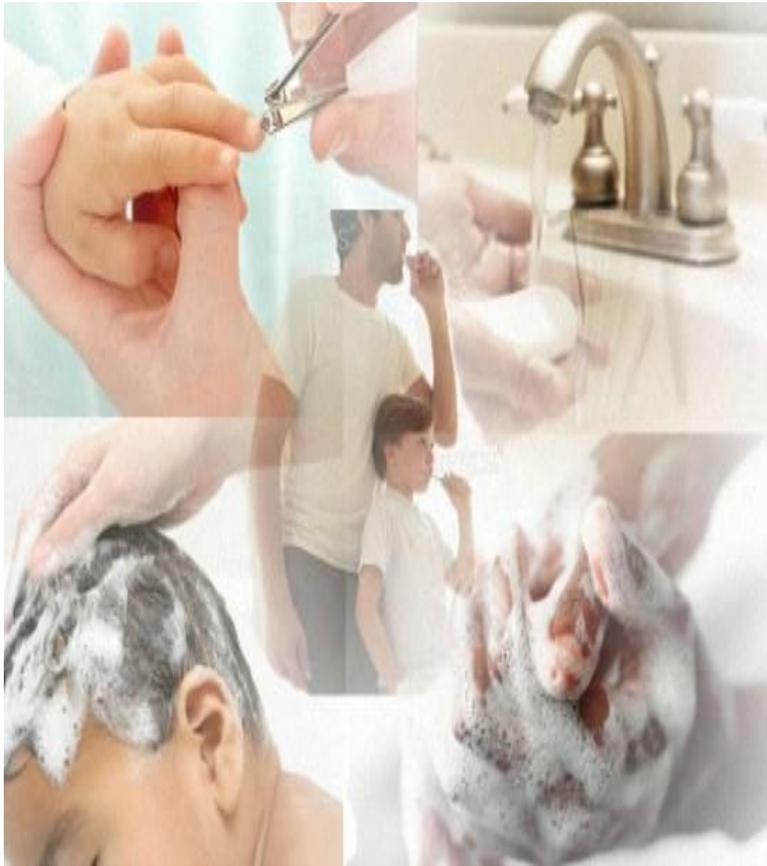
- Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать такой же привычной, как умывание по утрам.
- Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1 – 1.5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни.

Закаливание организма



- Способы закаливания – воздушные ванны водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.
- К основным принципам закаливания относятся: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей организма.

Гигиенические основы здорового образа жизни



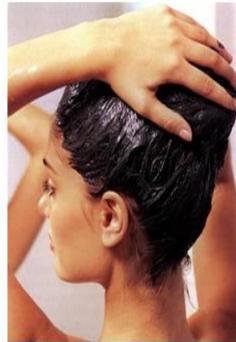
- "Гигиена" по-гречески – целебный, приносящий здоровье. Как отрасль медицины она ставит своей целью путем различных профилактических мероприятий сохранить здоровье человека, сделать его красивее, привлекательнее, интереснее.

Гигиенические основы здорового образа жизни



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ:

1. Гигиена кожи
2. Гигиена воды
3. Гигиена одежды
4. Гигиена жилища
5. Гигиена питания
6. Гигиена полости рта



- Личная гигиена – это уход за кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание и другие моменты повседневного быта. Особенно важно соблюдать личную гигиену занимающимся физкультурой и спортом.

Гигиенические основы здорового образа жизни



- В коже находится большое количество нервных окончаний. На 1 см² поверхности тела приходится около 100 болевых, 12 – 15 холодových, 1 – 2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление. Это позволяет коже обеспечивать постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях. Это возможно, в случае здоровой кожи

Гигиенические основы здорового образа жизни



- Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье их, предохранение от чрезмерного загрязнения во время производственных работ, спортивных занятий и активного отдыха.
- Правильный уход за зубами и полостью рта предохраняет организм от всевозможных инфекций и нарушений работы желудочно-кишечного тракта.
- Уход за ногами заключается в их ежедневном мытье с мылом перед сном, использовании чистых носков, проветривании обуви.



Профилактика вредных привычек



- Здоровый образ жизни человека немислим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Привычки, подтачивающие здоровье - употребление алкогольных напитков, курение, наркотики.

Профилактика вредных привычек

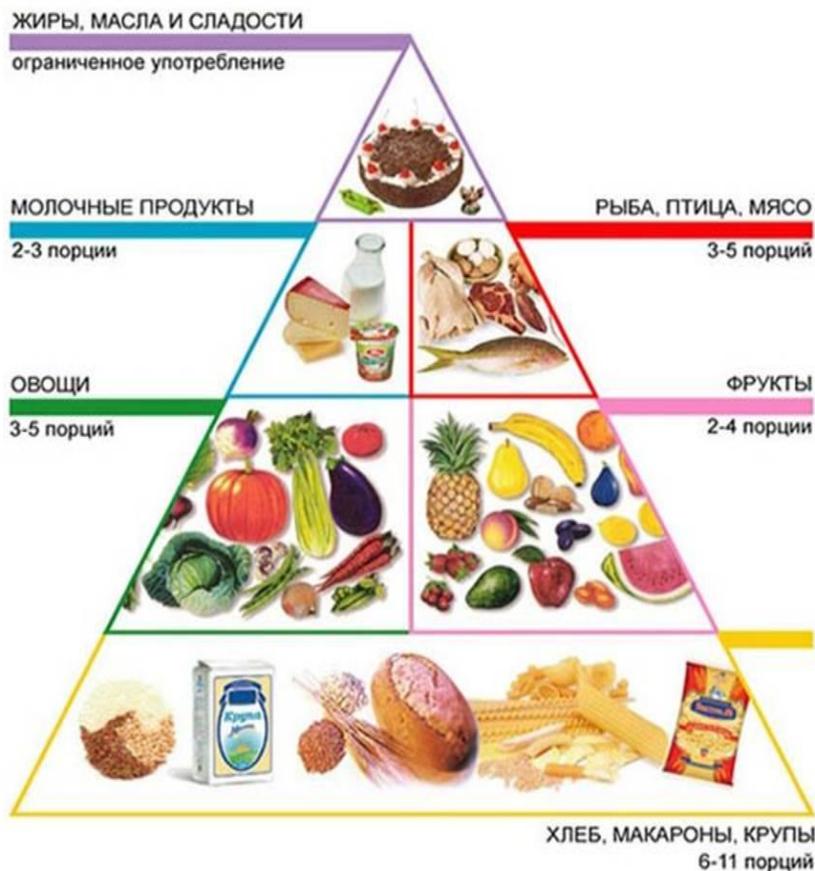


- В состоянии опьянения человек теряет над собой контроль, ведет себя развязано и способен совершить различные антиобщественные поступки.
- С дымом сигарет в организм поступает более тридцати вредных веществ – никотин, сероводород, уксусная, муравьиная и синильная кислота, этилен, изопрен, угарный и углекислые газы, различные смолы, радиоактивный полоний. Рак дыхательных путей, согласно научным данным, ежегодно уносит миллионы жизней.

При употреблении наркотиков снижаются умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность, слабеет воля, теряется чувство долга, ломка при отмене наркотиков, смерть от передозировки и синтетических наркотиков (ЛСД...) в частности.

Рациональное питание

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.



Принципы рационального питания:

- - достижения энергетического баланса (потребляем столько, сколь расходует);
- - определения качественного состава пищи (правильное соотношение между основными пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, минеральными веществами и витаминами);
- - ритмичность приема пищи.