

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРЕЗЕНТАЦИЯ
НА ТЕМУ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Выполнил: студент группы 1-3
Отделения МЭВСУКВиВ

Проверил: Преподаватель физической культуры
Пигарева Е. В.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни включает в себя все сферы человеческого существования, начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением.



ГЛАВНЫЕ УСЛОВИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- ⦿ занятия спортом
- ⦿ отказ от вредных привычек
- ⦿ переход на сбалансированное питание.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ.

```
graph TD; A([ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ.]) --> B[1. Режим дня и здоровье человека.]; A --> C[2. Режим труда и отдыха];
```

1. Режим дня и здоровье человека.

2. Режим труда и отдыха

1. РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.



Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время.

2. РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Отдых - условие сохранения здоровья, поскольку благодаря отдыху человек получает возможность снять напряжение, накапливающееся в процессе трудовой деятельности.

Уже давно известно, что люди, которым приходится в течение рабочего дня выдерживать преимущественно физические нагрузки, большую часть времени должны отдыхать пассивно. И наоборот, лицам, занятым главным образом интеллектуальным трудом, для восстановления сил и укрепления здоровья следует больше свободного времени посвящать активному отдыху.

Одним из наилучших видов отдыха и одновременно замечательным лекарством при многих болезнях является сон.

Длительность ночного сна в норме должна составлять примерно 7 ч 30 мин, при больших физических или умственных нагрузках - не менее 8 ч в сутки.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

- С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.
- Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

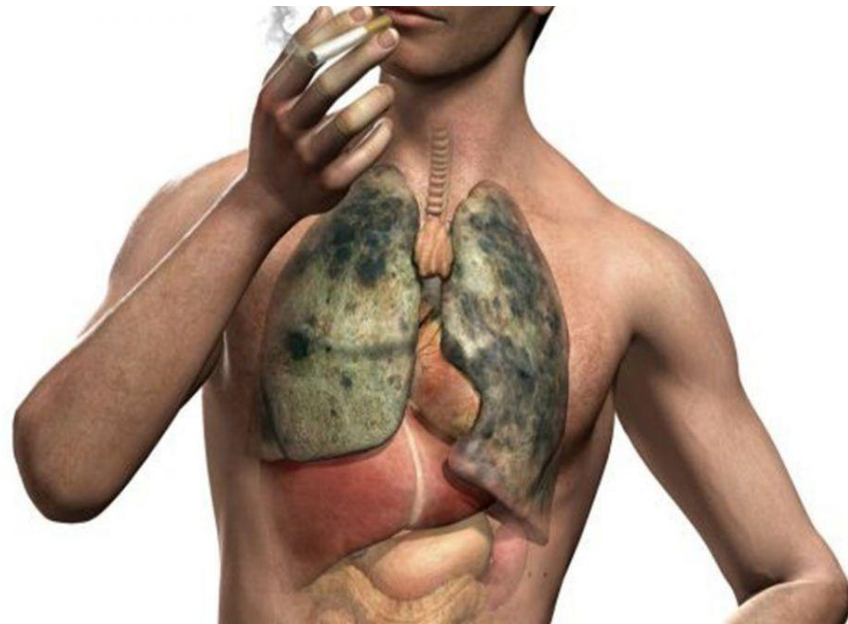
ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

- **Вред курения-** Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно - сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям.
- **Вред алкоголя-** Очень вредное влияние оказывает алкоголь на печень, которая не способна справиться с большим количеством спирта. Работа печени с перенапряжением приводит к гибели ее клеток и развитию цирроза.
- **Наркотическая зависимость-** Длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки. Неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения. Отрешенный взгляд. Часто - неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук; темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков». Осанка чаще сутулая. Невнятная, «растянутая» речь. Неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, можно сделать следующие выводы:

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т. д.