

Республики <<Ижевский медицинский колледж имени Героя Советского
Союза Ф.А. Пушиной Министерства здравоохранения Удмуртской
Республики>>

ПРЕДМЕТНООРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

Мультимедийная презентация <<Основные факторы, влияющие на укрепление здоровья>>

Исполнитель: Приказчикова Виктория
Юрьевна

студентка 1 курса 101 группы

Руководитель: Иванова Татьяна Васильевна
преподаватель ОБЖ

Ижевск-2018

**Дорогой друг, эта презентация
поможет тебе повторить тему и
углубить твои знания .**

**Инструкция по использованию
презентации**



*Для того, что бы открыть
дополнительную информацию о
интересующем Вас факторе,
влияющем на укрепление здоровья,
жми на звезду, которая расположена
в нижнем правом углу.*

Содержание

- Что такое здоровье?
- Факторы, влияющие на укрепление здоровья;
- Отказ от вредных привычек;
- Рациональное питание;
- Состояние окружающей среды;
- Двигательная активность;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Режим дня;
- Литератур.

Актуальность

Актуальность выбранной темы состоит в том, что наше время трудно встретить абсолютно здорового человека, почти каждый с самого рождения имеет проблемы со здоровьем. И поэтому всю свою сознательную жизнь человек следит за своим здоровьем: лечит уже существующие болезни и пытается предотвратить те, которыми может заболеть. На человека воздействуют многочисленные факторы, одни из которых отражаются на здоровье положительно, а другие – отрицательно. Понятно, что в целях повышения уровня здоровья необходимо максимально использовать и культивировать первые из них и искоренять или максимально ослаблять влияние других. Поэтому, знание данных факторов необходимо человеку.

Цель и задачи проекта

Цель проекта :повышение информированности студентов через создание мультимедийной презентации «Основные факторы, влияющие на укрепление здоровья»

Задачи проекта:1.Провести анализ источников информации (печатных изданий и интернет -ресурсов) по изучению факторов, влияющих на укрепление здоровья; 2.Подобрать и систематизировать фотоматериалы для презентации; 3.Провести социологический опрос среди студентов 101 группы специальности «Сестринское дело» с целью выяснения их осведомленности о факторах , способствующих укреплению здоровья; 4.Создать презентацию «Основные факторы, влияющие на укрепление здоровья» и опробовать презентацию на ОБЖ и в социальных сетях; 5.Провести оценку эффективности



Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.



К факторам, способствующим укреплению здоровья относятся:

- Отказ от вредных привычек;
- Рациональное питание;
- Состояние окружающей среды
- Двигательная активность;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Режим дня.



Отказ от вредных привычек

Одним из важнейших факторов для сохранения здоровья является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.



Рациональное питание

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует - мы полнеем. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.



Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых



Состояние окружающей среды



Здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих. Загрязнение поверхности суши, гидросферы,

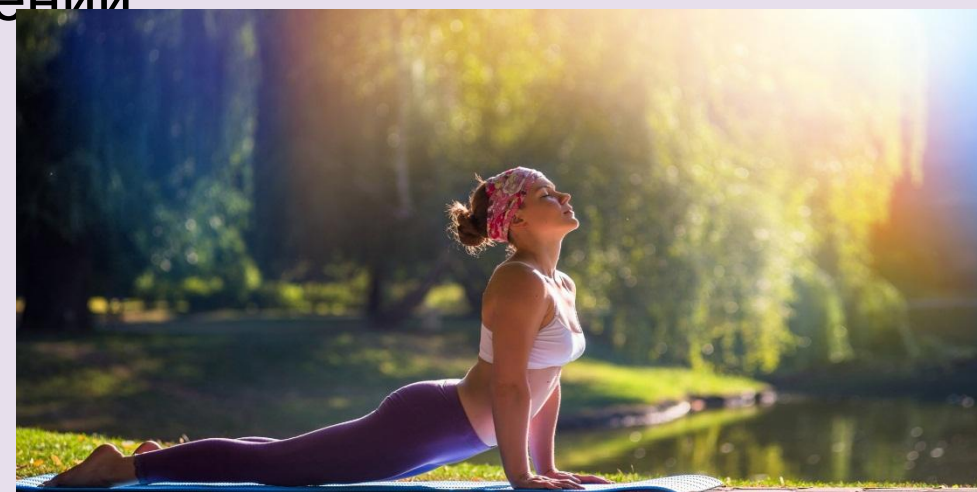
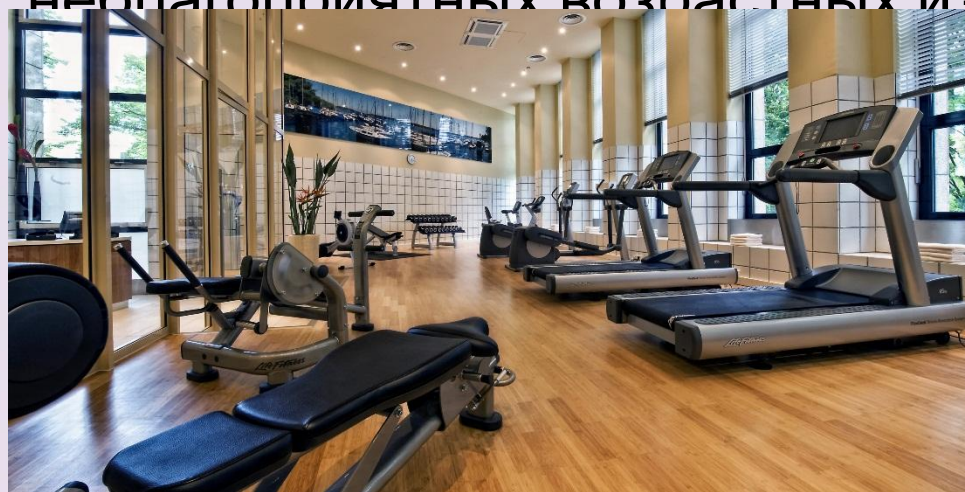
атмосферы океана сказывается на состоянии здоровья людей, влияет на образование злокачественных опухолей, на состояние дыхательных путей, на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность

жизни



Двигательная активность

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие для укрепления здоровья. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений



Закаливание

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.



Личная гигиена



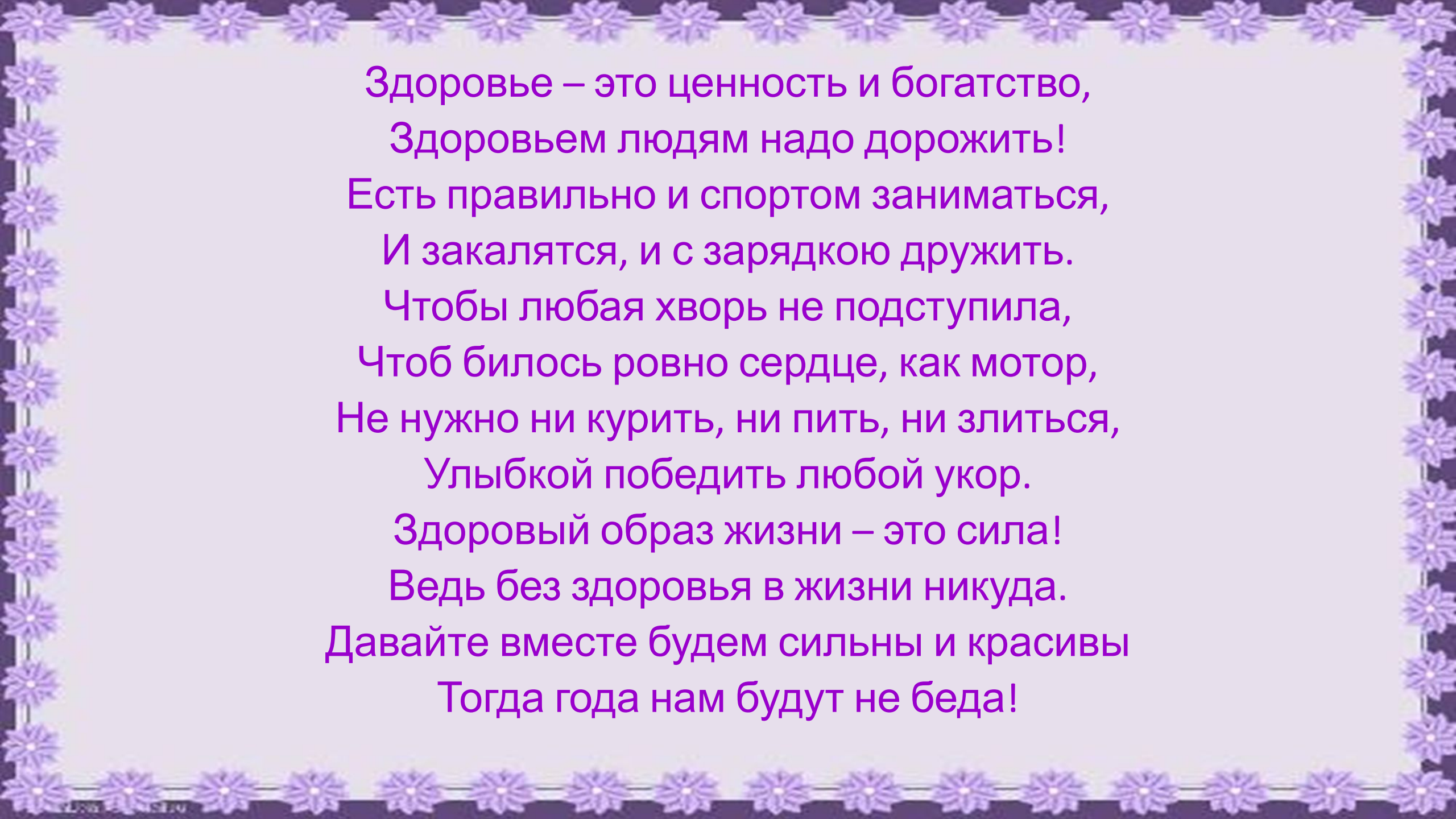
Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.

Режим дня



Нельзя рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну.





Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закалятся, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

Литература

- <http://oek.su/inform/1778-factory-vliyayuschie-na-ukreplenie-zdorovya.html>
- https://images.google.ru/?gws_rd=ssl
- https://images.google.ru/?gws_rd=ssl



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!