

**Презентация по
дисциплине
«Здоровый
образ жизни и
экология
человека»**



**Выполнила студентка группы ЗАУСт-2-16
Тарелина Е.С**

A woman with dark hair tied back, wearing a white tank top, black shorts, and white sneakers, is captured in mid-stride running on a sandy beach. The background shows the blue ocean and a clear sky. The text is overlaid on the right side of the image.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*— образ жизни
отдельного человека с
целью профилактики
болезней и укрепления
здоровья.*

Основные принципы здорового образа жизни

- 1. Рациональное питание**
- 2. Повышение защитных сил организма**
- 3. Высокая двигательная активность**
- 4. Благоприятный психологический климат**
- 5. Преодоление вредных привычек**
- 6. Правильный режим труда и отдыха**
- 7. Соблюдение правил личной гигиены**



Правильное питание

- Каждый день нам необходимо достаточное количество калорий, для хорошей жизнедеятельности. Количество белков в дневном рационе питания должно быть 20-30%, углеводов 50-60%, жиров 10-20% для того, чтобы у вас была энергия на весь день, и ваша фигура была стройной, а мышцы в тонусе.



Мой рацион питания на каждый день

Как проснулась я выпиваю стакан воды,
затем завтракаю.
8.00 – первый завтрак: чай и бутерброд
(хлеб с маслом и сыром).
9.30 – второй завтрак : вареное яйцо +
творог + чай с молоком.
10.00 –перекус: стакан воды + яблоко.
13.30 – обед: суп (в основном куриный) +
второе(в основном гречка и котлета)+чай.
15.00- стакан воды.
15.30 – полдник: грецкие орехи с медом и
чай с молоком без сахара.
18.30 –ужин: курица или рыба.
Перед сном выпиваю стакан воды.
Стараюсь выпивать 2 литра воды в день.



Отказ от вредных привычек.

- В основе здорового образа жизни входит отказ от вредных привычек, к которым относятся **курение**, употребление алкоголя и наркотиков. Кроме пагубного воздействия на здоровье человека, они негативно влияют и на благополучие детей, живущих в семье, а также будущего потомства. Кроме наиболее опасных вредных привычек плохую роль может сыграть и **пристрастие к кофе (кофемания)**: его сильнодействующие компоненты способны оказывать разрушающее воздействие на нервную и сердечно-сосудистую систему человека.



Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни.

- Двигательная активность — это физиологическая потребность любого живого организма наряду с необходимостью питания или отдыха. При недостаточных физических нагрузках нарушается работа многих органов и целых систем: происходят негативные изменения в сердце и сосудах, постепенно атрофируются мышцы, снижается иммунитет

- Даже если мы просто будем делать зарядку по утрам, мы уже будем себя чувствовать лучше.



Режим дня

- В основе здорового образа жизни лежит ряд условных рефлексов, направленных на соблюдение одного и того же ритма функционирования организма. Выработать подобные привычки можно с помощью организации режима дня. Так, во время определенных ежедневных занятий строго в одни и те же часы наблюдается стабильное повышение активности участвующих в данной деятельности органов и тканей.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!



Закаливание

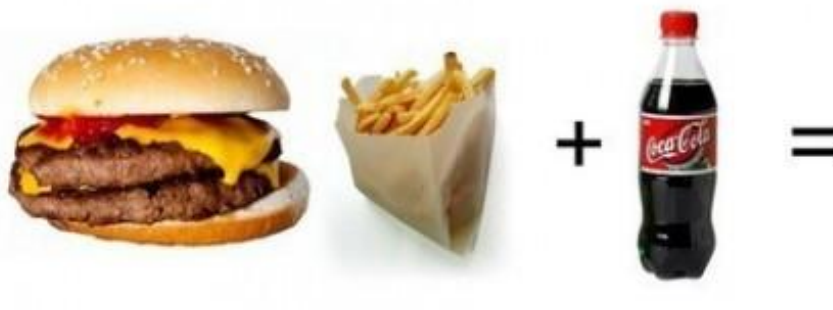
- Составляющие здорового образа жизни — это не только внутренние привычки (правильное питание или строгий режим дня), но и ряд факторов благотворного внешнего воздействия — влияние воздуха, солнца и воды на состояние тела и души. Закаливание помогает приспособиться к условиям окружающей среды, усиливая взаимодействие между рецепторами кожи и нервной системой.



- **Закаливание воздухом.** Привыкнуть к воздействию свежего, прохладного воздуха и тем самым защитить свое здоровье поможет сон при открытой форточке в любое время года, частое проветривание комнат, ношение легкой одежды независимо от погоды.
- **Закаливание водой.** Прохладная вода может максимально эффективно приучить организм к резким температурным колебаниям. Выбирая контрастный душ и холодные обливания как действенные закаливающие процедуры, важно помнить: чем ниже температура воды, тем короче должно быть время ее контакта с телом.
- **Принятие солнечных ванн.** Подобное закаливание служит формированию устойчивости организма к влиянию солнечного ультрафиолета и помогает воспринимать его полезные для здоровой жизни качества. Принимая солнечные ванны даже в малом объеме, не вызывающем пигментации кожи, можно не только пополнить запасы витамина D, но и укрепить иммунитет на весь предстоящий холодный сезон.

Формирование мотивации к перемене образа жизни.

- Конечный результат во многом зависит от степени понимания необходимости перехода на здоровый образ жизни. Важно с самого начала подготовить себя к тому, что будет нелегко преодолевать прежние привычки, тем более, в условиях постоянного противодействия к переменам со стороны многочисленных внешних факторов.



Физическая активность

- Если к занятиям спортом привлечена вся семья, то привить полезную привычку к двигательной активности у ребенка гораздо легче. Забота о всестороннем физическом развитии детей подразумевает различные занятия. Так, для повышения выносливости полезен бег, катание на лыжах и коньках, велосипедные прогулки и плавание. Гибкость улучшается во время танцев, игры в мяч, занятий на брусках, а также йоги и гимнастики. Для развития силы полезны отжимания и приседания, упражнения с гантелями. Для укрепления физического здоровья важны даже такие повседневные нагрузки, как ношение рюкзака, пешие прогулки и уборка по дому.



На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

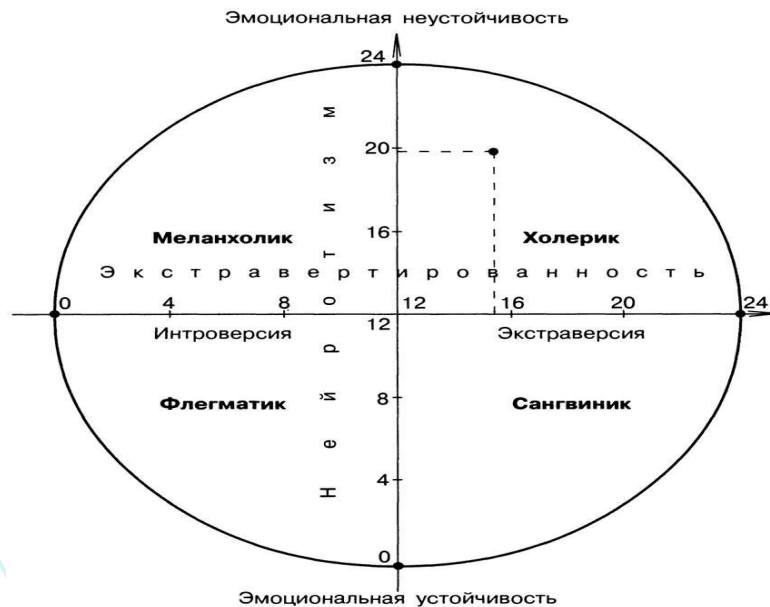
- Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.
- Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.

- **Безответственное гигиеническое поведение:** нарушение режимов сна и бодрствования (недосыпание, ночной сон менее 7 часов в сутки для взрослого), нарушение режима труда и отдыха (отсутствие перерывов на отдых в течение рабочего дня, отсутствие выходных дней, отсутствие ежегодного отпуска), несоблюдение гигиены жилого помещения (проветривание менее 1 раза в день, влажная уборка менее 1 раза в неделю), несоблюдение правил личной гигиены (уход за полостью рта менее 2 раз в сутки, несоблюдение правил мытья рук, ухода за телом), небезопасное сексуальное поведение (неиспользование презервативов при наличии случайных половых контактов, неиспользование контрацептивов в случае непланирования беременности).



Результаты теста Айзенка на темперамент

- По результатам теста я интроверт. В большинстве случаев очень нерешительная и вспыльчивая, а также по результатам теста я экспериментатор.
- **Интроверт** – это тип личности, сосредоточенный в большей степени на своем внутреннем мире и в меньшей степени на внешнем



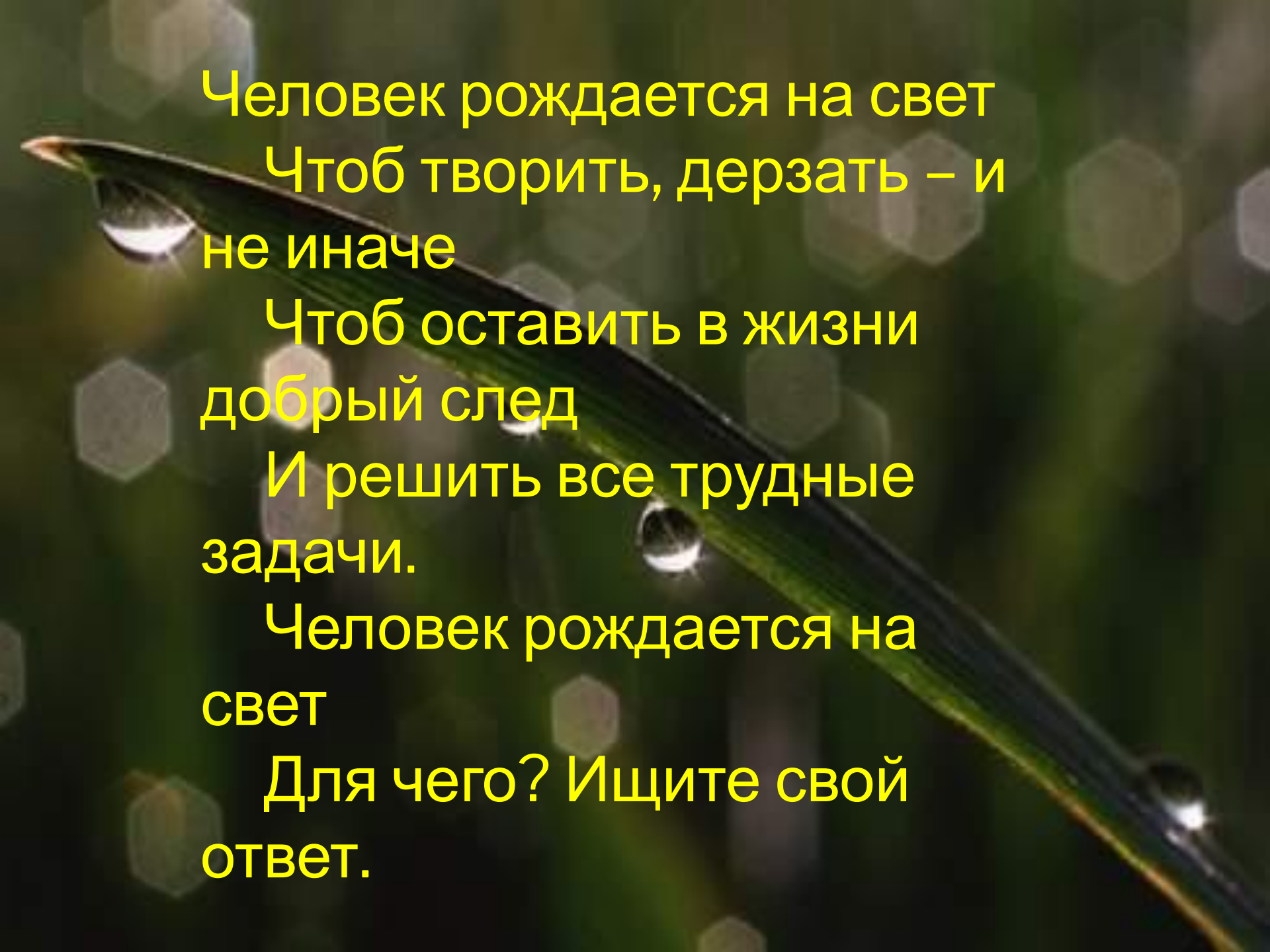
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его здоровому образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

Актуальность здорового образа вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги на состояние здоровья.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
залог успеха
и активного долголетия!**





Человек рождается на свет
Чтоб творить, дерзать – и
не иначе

Чтоб оставить в жизни
добрый след
И решить все трудные
задачи.

Человек рождается на
свет
Для чего? Ищите свой
ответ.

Список использованной литературы

- 1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.
- 2. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2015. - 256 с



Компетенции

- Способность использовать основы знаний здорового образа жизни для мировоззренческой позиции (ОК-1);
- Способность анализировать основные этапы экологии человека и здорового образа жизни (ОК-2);
- Способность использовать основы знаний в различных сферах жизнедеятельности(ОК-3);
- Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-4);
- Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-5);
- Способность использовать методы и средства физической культуры для полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6);
- Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-7);