

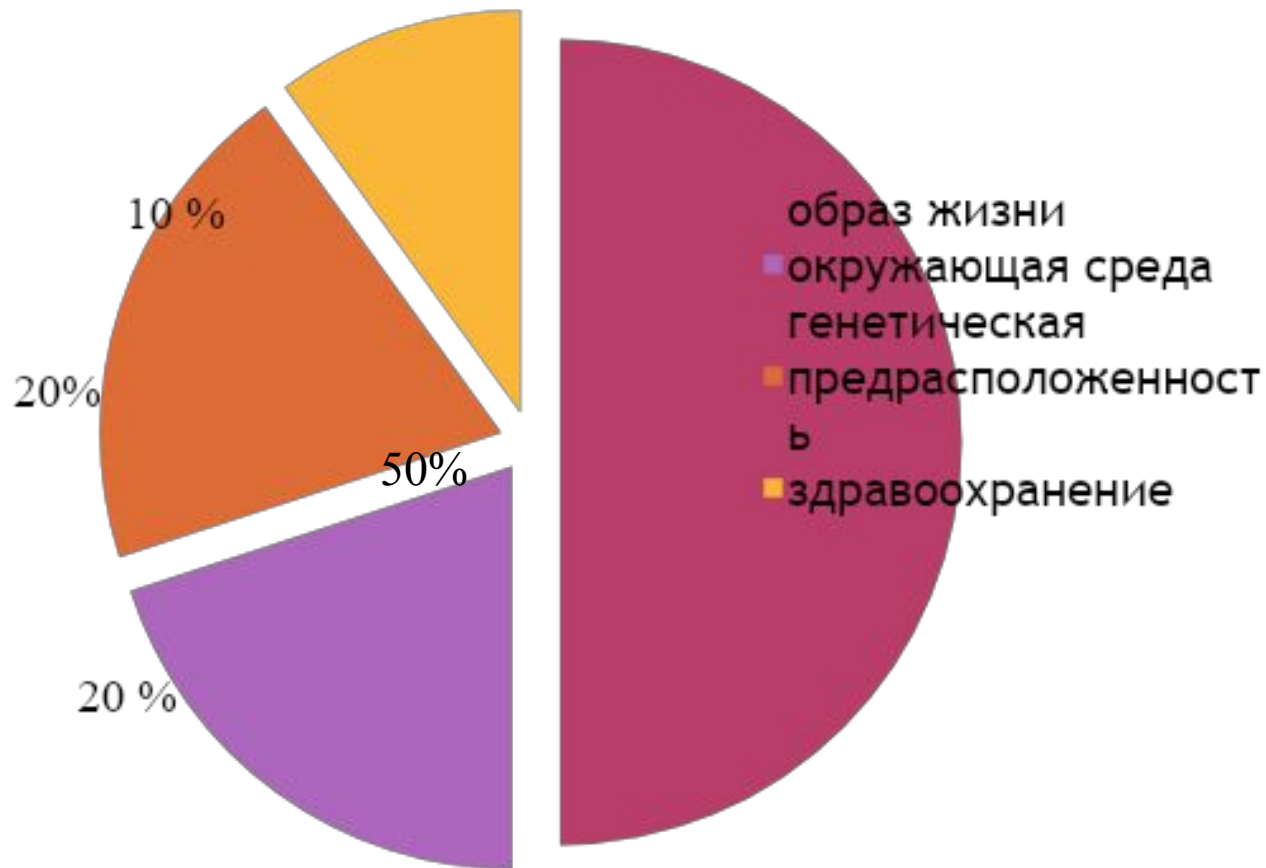
ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ

Выполнила:
студентка группы ЮР/3 СЦР -1
Вяткина Юлия Андреевна.

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.





По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % - от окружающей среды, на 18–20 % - от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % - от здравоохранения.

5 основных составляющих образа жизни:

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ(...от греч. klima— наклон) — качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе.



Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни. движения:
- Физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;



- Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;



- Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ

- Двигательная активность оказывает непосредственное влияние на деятельность всех органов и систем организма человека. Здоровье человека во многом зависит именно от характера и объема физической активности



ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.



- Рациональное питание – это питание здорового человека, построенная на научных основах, способное количественно и качественно обеспечить потребность организма в энергии.

**Формирование образа жизни,
способствующего укреплению здоровья человека,
осуществляется на трёх уровнях:**

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.
2. Вайнер Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009.—№3.—С.39-46; Рассматриваются факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека, принципы организации здорового образа жизни, пути перехода к нему и критерии эффективности ЗОЖ.
3. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация //Валеология. – 2006. - № 1. – С. 53.
4. Зубова С. А. Рациональное питание: Урок-практикум, 9-й класс/С. А. Зубова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.17-21
5. Онищенко Г. Г., Тутельян В. А. Здоровое питание недорого/ Г. Г. Онищенко, В. А. Тутельян// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.22-25