

Презентация на тему: «ЗОЖ»



План

- 1) Определение понятия «здоровье».
- 2) Что такое здоровый образ жизни(ЗОЖ)?
- 3) Резервы организма.
- 4) Факторы ЗОЖ и их охарактеризация.
- 5) Что такое правильное питание(ПП)?
- 6) Дурные привычки и их воздействие на организм человека.
- 7) Правильная организация режима дня студента.
- 8) Роль двигательной активности в ЗОЖ.

Определение понятия «здоровье».



Попытки дать обобщающее определение понятию «здоровье» берут свое начало в глубокой древности. Философ, врач, математик Пифагор считал, что «Здоровье – есть гармония, равновесие, а болезнь - нарушение гармонии.

В настоящее время число определений понятия «здоровье» превышает три сотни и каждое из них

отражает концепцию автора.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

«Самое большое богатство - здоровье»

Основные составляющие современной концепции здоровья:

- Физическая – включает в себя уровень роста и развитие органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования;



- Психологическая – состояние психической сферы, определяющееся мотивационными, эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными факторами;



- Поведенческая – внешнее проявление состояния человека (адекватность поведения, умение общаться).



Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

A man in a white tank top and black shorts is running on a beach. The background shows a sunset over the ocean with mountains in the distance. The text "В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!" is overlaid on the image.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Резервы организма.

Наш организм устроен таким образом, что его резервы включаются не одновременно, а поочередно, по нарастающей. Сначала активизируется около 30% от абсолютных возможностей, которыми обладает человек.

Когда человек попадает в экстремальную ситуацию, организм запускает свои резервы на 30-65%. Включение резервов происходит за счет нейрогумолярных влияний, а также благодаря эмоциям и волевым усилиям человека.

Максимальные резервы организма запускаются тогда, когда человеку приходится бороться за жизнь. Часто люди в шоковом состоянии совершают вещи, на которые они в обычном состоянии не то, что неспособны, а даже подумать не могли бы,

что когда-то такое сделают.

Понятное дело, что повторить то же самое в нормальном состоянии не представляется возможным. Если же человек постоянно пребывает в экстремальных условиях, например, его работа связана с опасностью или же он является спортсменом, который часто участвует в соревнованиях, диапазон резервных возможностей, как правило, снижается.



Факторы ЗОЖ и их охарактеризация.

Береги здоровье смолоду!

- 1) Воспитание с раннего детства полезных привычек,** которые образуют основу или фундамент для хорошего самочувствия на протяжении всей жизни человека (регулярная утренняя зарядка, прогулка на свежем воздухе в лесу, закаливание холодной водой).



- 2) Состояние окружающей среды,** оказывающее существенное влияние на формирование здоровья. Качество воздуха и питьевой воды в крупных городах сегодня оставляют желать лучшего. Именно жители крупных промышленных городов находятся в зоне риска.

Лёгкие человека - это не только внутренний орган, обеспечивающий жизнь, но и своеобразный фильтр. Вдыхая ежедневно килограммы воздуха, он задерживает массу вредных веществ, в том числе и токсинов, которые обладают способностью накапливаться в человеческом организме. Собирая ежедневно по крупицам яды из загрязнённого воздуха, к пожилому возрасту человек может стать обладателем букета болезней, например, как рак лёгких.



Уж лучше быть голодным, чем, что попало есть!

3) Правильное питание - фактор, обеспечивающий удовлетворительное состояние здоровья.

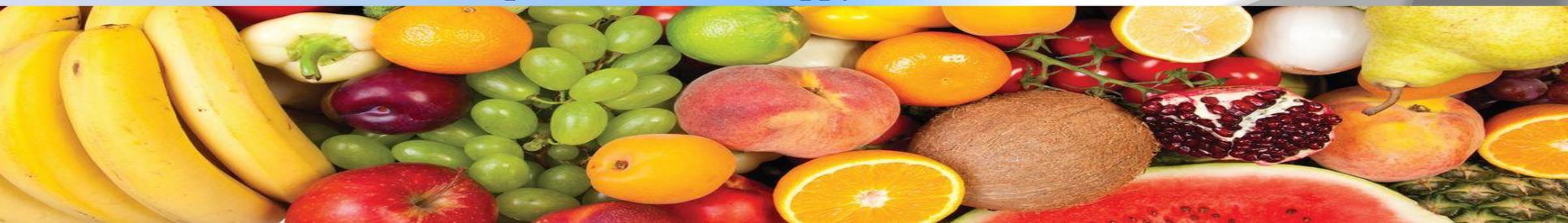
Пища - не только источник энергии для человеческого организма, но и потенциальный источник опасности.

В современном мире в питательном рационе человека все чаще встречаются продукты, в составе которых содержатся: консерванты, красители, усилители вкуса.

К сожалению, многие пренебрегают основными принципами рационального питания - регулярность и чередование приёмов пищи. Энергетическая ценность продуктов, принимаемых в пищу, должна соответствовать затратам человеческого организма, а пищевой рацион должен быть разнообразным.

Поэтому не стоит переедать, каждый лишний съеденный кусочек - маленький минус в сторону здорового образа жизни.

Свежие овощи и фрукты - носители полезных соединений и витаминов, однако, многие люди не задумываются об этом. Кто желает иметь крепкое здоровье, тот должен обзавестись хорошей привычкой - включить в свой ежедневный питательный рацион свежие фрукты и овощи.



Движение жизнь, а жизнь – движение!

4) Регулярные занятия физ. упражнениями - один из ключевых факторов на пути к здоровому образу жизни.



Влияние физических упражнений и занятия спортом на развитие растущего организма:

- Развивает всех отделов центральной нервной системы головного мозга
- Систематические тренировки делают мышцы сильными
- Улучшает вентиляционные способности легких
- Способствует увеличению массы скелетной мускулатуры
- Укреплению суставов, связок

Следует помнить, что при занятии физическими упражнениями, необходимо соблюдать меру! Чтобы иммунитет человека укреплялся достаточно заниматься не более получаса.

Пища и окружающая среда, физкультура и отказ от вредных привычек - основные базовые факторы, обеспечивающие нормальное развитие здорового образа жизни.

Ведя здоровый образ жизни, человек способен увеличить годы своей жизни.

Что такое правильное питание(ПП)?

Сегодня, эта тема и здоровый образ жизни вообще, набирает все большую популярность.

Правильное питание - это не диеты, а привычка питаться сбалансировано! Это формирование такой системы питания, при которой у человека вырабатывается привычка употреблять в пищу натуральные здоровые продукты на протяжении всей жизни, а не нескольких недель или месяцев.

Плюсы ПП:

- 1) Красивое тело.
- 2) Отсутствие диет.
- 3) Снижение риска появления и развития серьезных проблем со здоровьем.
- 4) Энергичность и легкость.
- 5) Отсутствие депрессии.

Дурные привычки и их воздействие на организм человека

Самыми распространенными вредными привычками являются курение, алкоголизм, наркомания.

Влияние каждой из них на организм человека рассмотрим отдельно, в подробностях.



Курение стоит в одном ряду со СПИДом и эболой, табакокурение убивает несколько тысяч человек каждую неделю – ни одна эпидемия со времен чумы, холеры не пестрит такой статистикой!



Сегодня табак – это не только вредная привычка, зависимость, уносящая миллионы жизней, но еще крайне прибыльный бизнес. Люди богатеют на отравлении других. Ни для кого не секрет что никотин – это яд.

Курение приводит:

- 1) к развитию различные язвы ЖКТ, опухоли в легких, спазмы сосудов, инфаркт, инсульт;
- 2) у мужчин может привести к импотенции;
- 3) у мужчин и женщин может привести к бесплодию;
- 4) у женщин – к трудностям в зачатии, вынашивании ребенка;
- 5) к врожденным заболеваниям детей;
- 6) за собой нездоровый цвет лица, зубов, неприятный запах от тела;
- 7) к ослаблению иммунитета;
- 8) к отниманию 6-8 лет жизни.

Более того, по всему миру сегодня снижается возраст, с которого молодые люди, а теперь уже дети, начинают курить. Беря пример со взрослых, дети с малого возраста начинают губить свое здоровье, укорачивают себе жизнь, не осознавая последствия баловства сигаретами.

Пассивное курение



Курильщики часто забывают о том, что их вредная привычка наносит вред не только им самим и их будущему потомству, но и некурящим окружающим.

В ходе различных наблюдений и исследований медики выявили, что вдыхание табачного дыма некурящими людьми изменяет состав крови, мочи, пагубное влияние оказывается на нервную систему. Каждый пассивный курильщик получает такой вред, какой он бы получал, выкуривая 5 сигарет в сутки!

Если пассивный курильщик находится в накуренном пространстве уже 8 часов, вред сравним с реальным выкуриванием более 5 сигарет. Исследования доказывают, что пассивное курение может спровоцировать даже раковое заболевание легких, так как в побочном дыме содержание некоторых канцерогенов гораздо выше, чем в основном дыме, который вдыхает обычный курильщик.



АЛКОГОЛИЗМ



Основная разрушительная сила спиртного направлена на кору головного мозга, гибнет репродуктивная система и психика человека. Приняв небольшую дозировку спиртного, каждый может потерять самообладание, позабыть о манерах, после ему может быть стыдно – но это лишь поведенческая стыда вопроса, сторона, скажем так, совести.

Нужно понимать, что здоровье и алкоголь не совместимы! Алкоголь подрывает здоровье, и хотя вам может казаться, что после застолья вы полны сил и бодрости, это всего лишь временная эйфория.

Огромный урон наносится организму человека как вовремя самого застолья, так и после него. Похмельный синдром является сильнейшим стрессом для организма, сопровождающимся головными болями (отмирание клеток головного мозга), тошнотой, рвотой, потерей координации, «сушняком». «Сушняк» появляется из за того, что организм искусственно создает обезвоживание – он посылает всю находящуюся в нем воду в мозг, чтобы унести оттуда отмершие клетки, дабы не дать им там гнить и разлагаться.

Алкоголизм пагубно влияет на сердце и сердечно-сосудистую систему организма, провоцируя и ускоряя развитие различных заболеваний.



Наркомания



В настоящее время наркомания набирает обороты, увеличивая количество наркоманов по всему миру (в том числе и в России) и унося тысячи жизней. Каждый знает о пагубном влиянии наркотиков на организм: полностью рушится центральная нервная система, люди становятся эгоистичными, злыми, нервными, раздражительными, агрессивными, снижаются способности ума и памяти. Однако люди все равно пробуют «легкие» наркотики, считая, что

легко смогут от них отказаться, а потом переходят уже на более тяжелые.

Наркоманы также подвержены полной дискоординации, язвам, анемии, невритам. Дети, рождающиеся у наркоманов, могут иметь различные отклонения в развитии, врожденные заболевания.

Наркотики губят сердечно-сосудистую систему, расшатывают иммунитет человека.

Наркоматы часто болеют, перестают работать печень и почки, развивается гниение конечностей, от уколов могут отниматься ноги. Также наркоманы подвержены огромному риску заражения ВИЧ, гепатитом из-за негигиеничного использования одноразовых шприцов. Наркоманы постоянно находятся между жизнью и смертью, постоянно присутствует угроза передозировки наркотическими ядами.

Все наркотики – это яд, даже, казалось бы, такой легкий наркотик, как марихуана, которая нарушает работу мозга и ведет к его атрофии.



Правильная организация режима дня студента

Время	Действия
7.00-7.05	Подъем и застелание постели.
7.05-7.15	Гимнастика или упражнения.
7.15-7.20	Посещение ванной комнаты.
7.20-7.45	Утренний прием пищи.
7.45-8.00	Дорога до вуза (желательно пешая прогулка).
8.00-13.30	Учеба.
13.30-14.30	Дневной прием пищи (желательно после обеда устраивать небольшую прогулку).
14.30-15.00	Отдых (свободное время).
15.00-16.30	Самостоятельное обучение или выполнение заданий (лучше разбить на две части).
16.30-18.30	Посещение секций, занятия спортом (частота от 3 до 5 раз в неделю).
18.30-19.30	Вечерний прием пищи.
19.30-21.00	Самостоятельное обучение или выполнение заданий.
21.00-23.00	Вечерняя прогулка. Возможны встречи с друзьями.
23.00	Подготовка ко сну, сон.

Роль двигательной активности в ЗОЖ.

Двигательная активность — это естественная потребность человека в движении.

Ежедневная утренняя гимнастика — обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.



Недостаток движения называется **гипокинезия**. Гипокинезия вызывает целый комплекс нарушений в функционировании организма, который называется **гиподинамия**.



Набор физических упражнений и режим их использования должен быть индивидуальным для каждого человека в зависимости от его пола, возраста, профессии, семейного положения, режима работы, типа конституции и т.д.

Гиподинамия приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов, ослабляется капсулярно-связочный аппарат, что приводит к развитию деформации стопы, развивается слабость мышц стенок сосудов, что влечет за собой снижение артериального давления- гипотонию, в результате развития которой снижается умственная и физическая работоспособность, изменяется структура скелетных мышц и миокарда, падает иммунологическая активность, устойчивость организма к перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода.

The background features a collage of blue and white icons. On the left, there is a large white hand icon with fingers spread. To its right, there are several white icons of people in various poses, including a person standing with arms outstretched and a person in a dynamic, possibly dancing or running, pose. The icons are set against a light blue background with a subtle circular gradient on the right side.

Спасибо за просмотр