

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЛОМОСОСОВА

Подготовил студент группы
Пек.21.21. Грицан В.А.

- Цели исследования: выяснить, какие факторы влияют на здоровье человека.
- Объект исследования: продолжительность жизни человека.
- Гипотеза: роль человека и государства в поддержании здорового образа жизни.
- Задачи исследования: подбор статей, научного и иллюстрированного материала о здоровом образе жизни, создание презентации, диаграмм.
- Метод исследования: изучение литературы, консультации, опрос школьников, сравнения, обобщение.

Что такое «этого» здорового образа жизни?

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



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

ЗДОРОВИЇ ОБРАЗ ЖИЗНІ!

- Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.
- В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение



Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения.



Здоровое питание

- **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



Правильное питание.

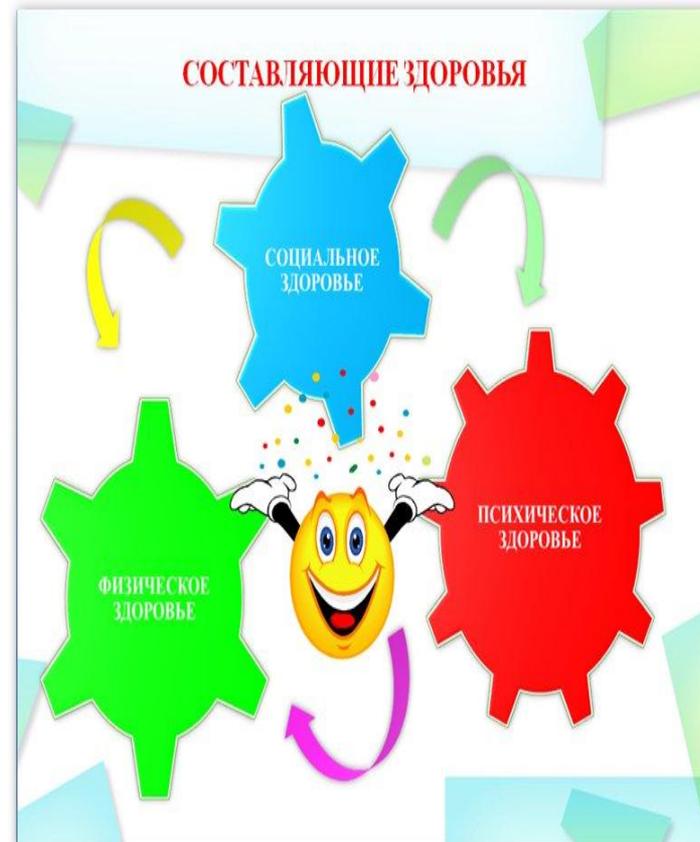
- Строгое соблюдение ритма приема пищи. Отучаться насыщаться пищей до предела. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



Закаливание.

- Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. 1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал: С гимнастикой дружи, Всегда веселым будь, И проживешь 100 лет, А , может быть, и более. Микстуры, порошки – К здоровью ложный путь. Природою лечись – В саду и чистом поле





Формирование здорового образа жизни

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.



1-е лекарство -

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

*Уничтожает микробы;
Способствует образованию витамина Д;
Стимулирует работу эндокринных желез;
Нормализует кровяное давление;
Снижает уровень холестерина;
Помогает контролировать диабет;
Улучшает настроение.*



2-е лекарство –



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

*Проходя через мышцы и соединяясь с глюкозой,
кислород обеспечивает их энергией*

глюкоза + кислород = энергия

*Кислород обеспечивает биоэлектрическую
активность мозга*

кислород + мозг = мышление

*Избавляет от усталости, одышки, головной боли,
головокружения*



3-е лекарство –

ВОДА

Организм человека на 70% состоит из воды:

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| -в крови -93% | -в мышцах -75% |
| -костной ткани -22% | -в тканях мозга -до 85% |

Вода необходима для:

- | | |
|-----------------|---------------------|
| -дыхания | -объёма крови |
| -пищеварения | -деятельности желёз |
| -терморегуляции | -выведения отходов |

*Продолжительность
жизни человека в разных
странах*





00416

00416

12 правил по здоровью и долголетию из Японии:

1. Придерживайтесь следующего правила Хара хати бумнэ: ешьте, пока не насытитесь на 80 %.

- 2. Следите за размером порций: накладывайте еду в маленькую, но красивую тарелку.

- 3. Пищу пережевывайте не торопясь, смакуя каждый кусочек.

- 4. Возьмите в привычку красиво оформлять блюда.

- 5. Ешьте больше фруктов и овощей и меньше насыщенных жиров.

- 6. Готовьте рисовые блюда на растительном масле или масле из семян льна.

- 7. Научитесь готовить, как японцы, а не

перекусывать бутербродами



Сингапур.



Сай-Марино

-



Швеция



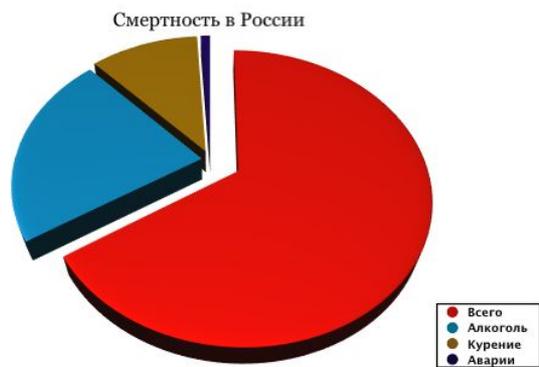


CUJA

-
-



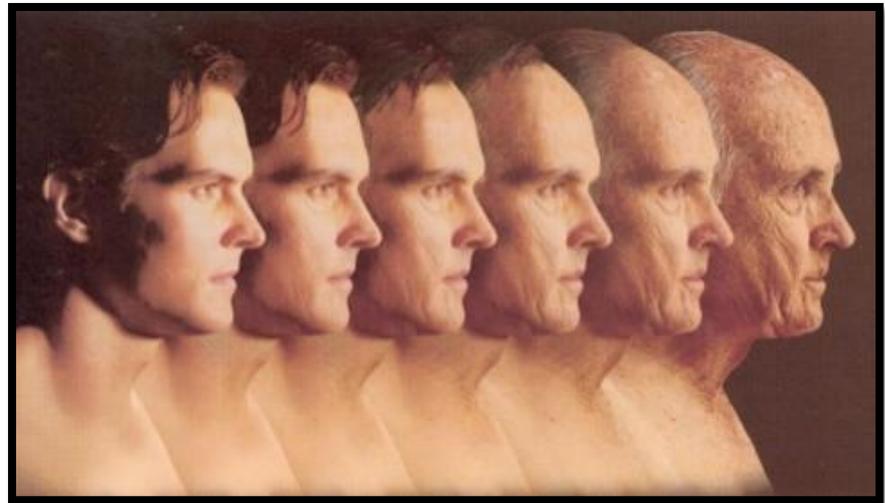
1.



уважно
здоровье
уважительно







Спасибо за
внимание.