
Тема 1: «Здоровье и образ
жизни молодежи»

Понятие здоровья и ЗОЖ



Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.




Компоненты здоровья:

- Нравственность человека.
- Социальное здоровье.
- Физическое здоровье.



Факторы риска

 условия, обстоятельства, конкретные причины более других ответственны за возникновение и развитие болезней.

Группы факторов риска:

1. Образ жизни – 43/55 %
2. Генетика, биология человека – 18/22 %
3. Внешняя среда – 17/20 %
4. Здравоохранение – 8-10%

Таким образом, личная заинтересованность человека является первым условием формирования здоровья.

Рекомендации ООН, ВОЗ для сохранения здоровья:

- Питайтесь правильно.
- Пейте правильно.
- Не курите.
- Найдите время для отдыха.
- Будьте благожелательны.
- Познайте свои возможности.
- Сексуальность и ответственность.
- Спорт полезен вам.
- Ходьба.
- Наркотики исключить.

Резервы здоровья

Система функциональных резервов организма

Биохимические резервы
(реакции обмена).

Психические резервы.

Физиологические резервы
(на уровне клеток, органов, систем органов).

«Общественное здоровье»

 забота государства о здоровье общества.

Как измерить «общественное здоровье»:

1. Распространение заболеваний в стране.
2. Общая и детская смертность.
3. Перепись населения.
4. Нетрудоспособное население.
5. Уровень физического развития населения.
6. Контроль государства, общественных объединений за выпуском лекарств.

Пагубные привычки вредящие нашему здоровью



Курение

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как весом приводит к рождению слабых, с низким детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим.



АЛКОГОЛЬ

- В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:
- - потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- - нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.



Наркотики

- Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана. Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

- Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.
- Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.



Гигиена

- Гигиена детей и подростков.
- Гигиена питания.
- Коммунальная гигиена.
- Гигиена труда или профессиональная гигиена



Физкультура

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.



Закаливание

- Одним из методов закаливания являются водные процедуры. Купание в проруби относится именно к этому виду закаливания. Начинать, разумеется, с него не следует, т.к. это подходит только хорошо закаленным людям, приучившим свое тело к низким температурам. Однако для них купание в проруби очень полезно для организма: холодная вода воздействует на рецепторы кожи, восстанавливает тонус мышц, повышает иммунитет.



Правильное питание

