

---

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

---

