

# **ЗОЖ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ**

**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ - ОРГАНИЗАТОР ОБЖ  
ДЕГТЯРЁВ А. И.**

# Учебные вопросы

1. Основные понятия о здоровье человека.
2. Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья.
3. Современные методы оздоровления.
4. Факторы риска во внешней среде и внутренней среде организма человека. Их влияние на здоровье.

**«Здоровье человека – это состояние  
полного физического, духовного и  
социального благополучия, а не только  
отсутствии болезней и физических  
недостатков.»**

1975 год.  
Москва.  
Всемирный  
конгресс  
врачей под  
эгидой ВОЗ.



# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ



# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА







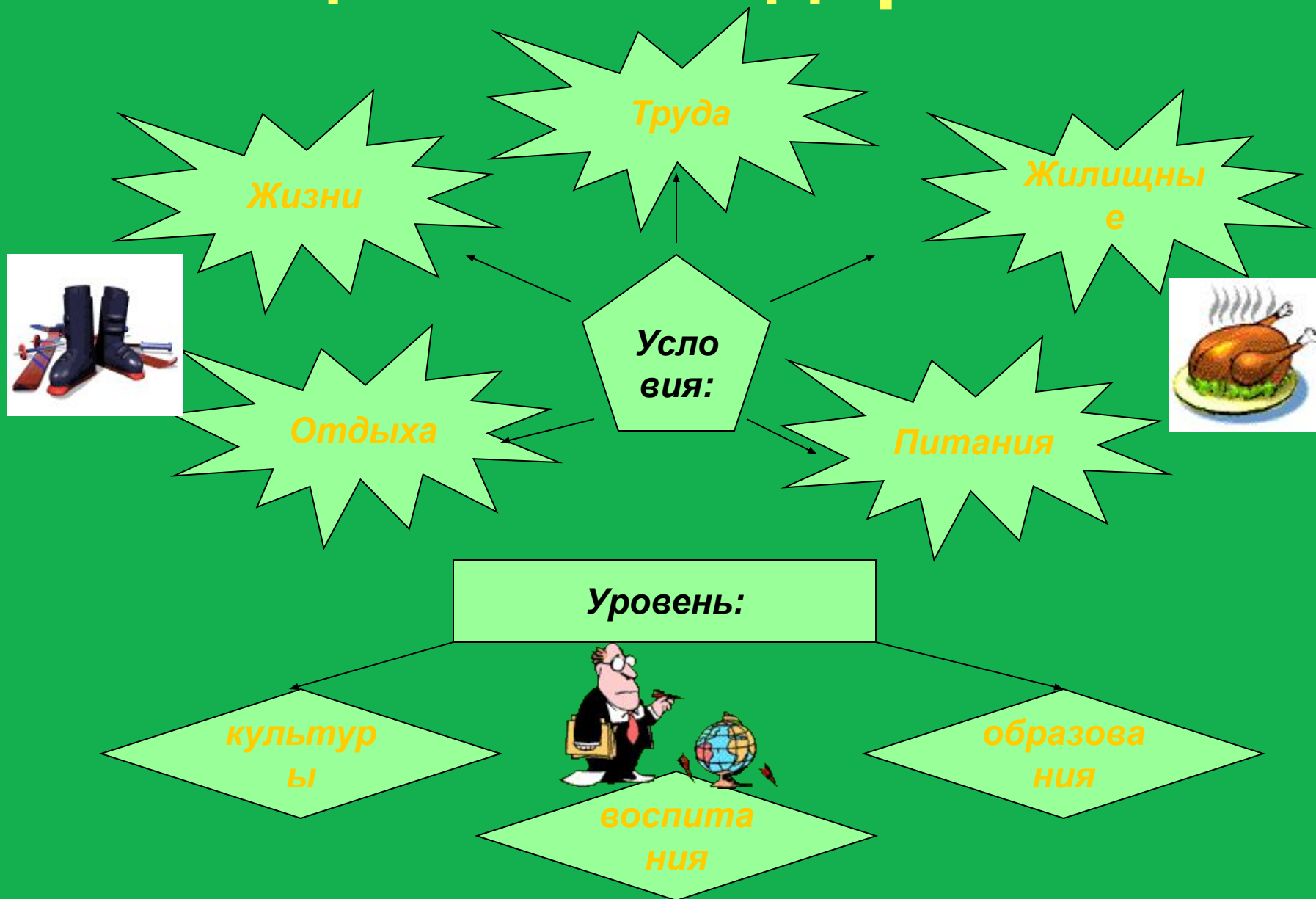
**100 отжиманий?**



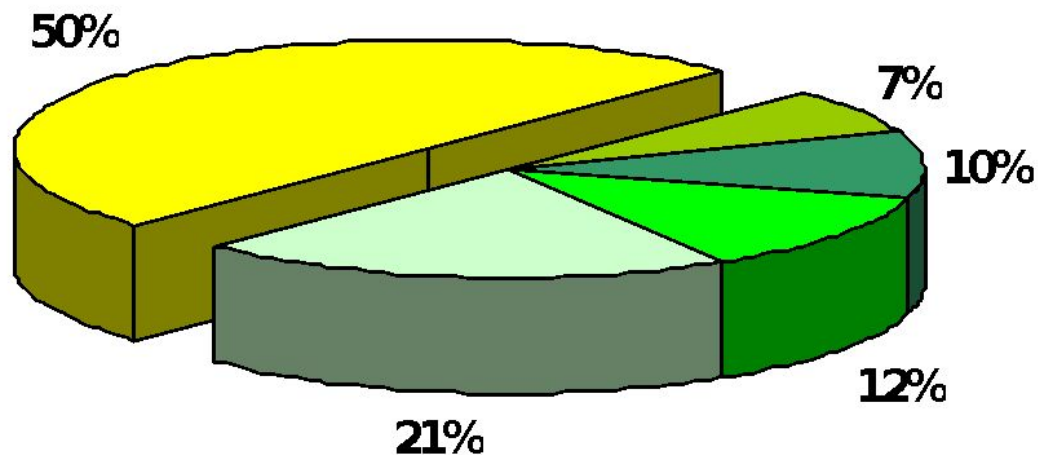
**Легко!!!**



# Социальное здоровье

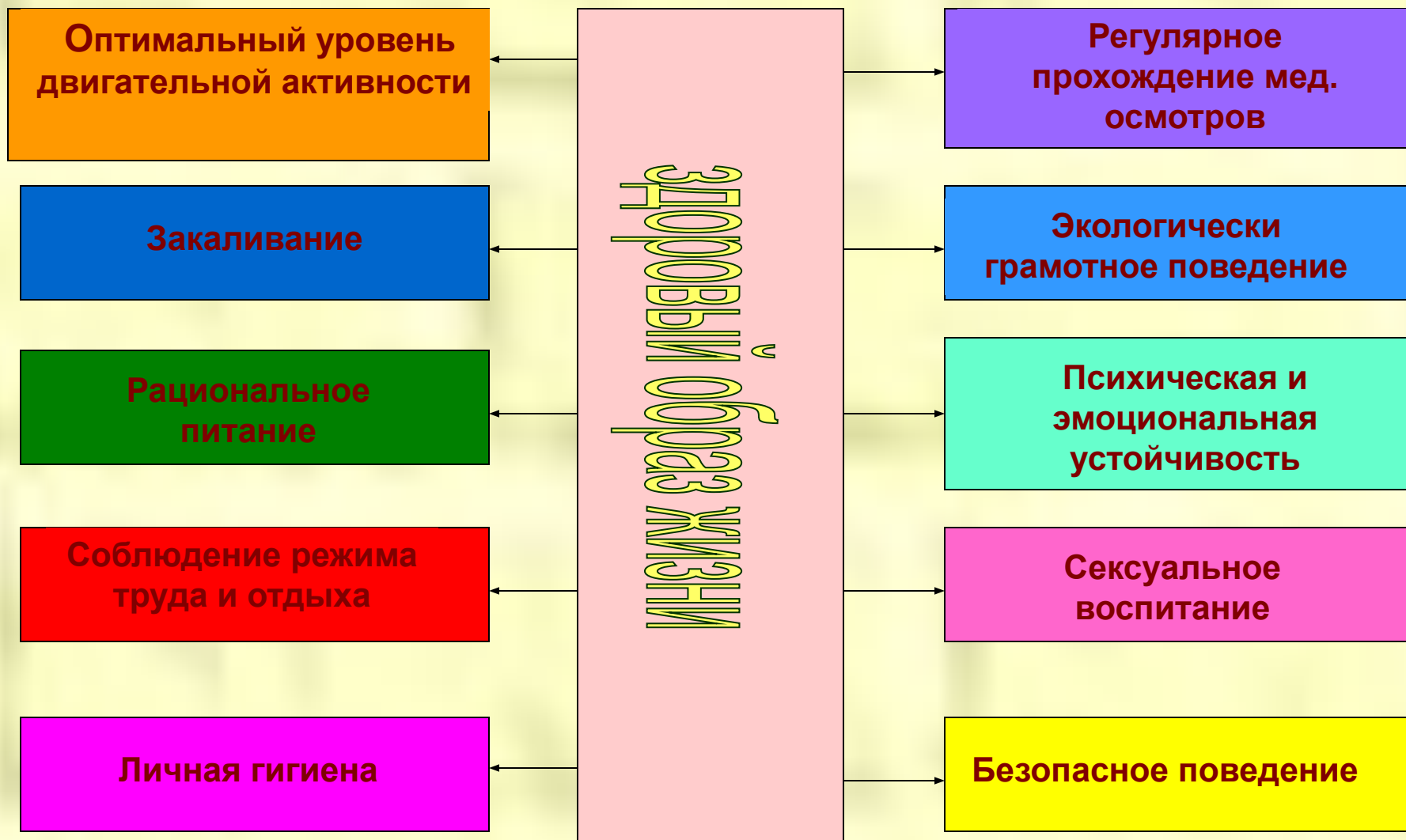


# Факторы, влияющие на здоровье:



- |  |   |
|--|---|
|  влияние медицины |  экология    |
|  наследственность |  образ жизни |
|  другие           |   |

# Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



# Современные методы оздоровления

- Совершенствование духовности
- Физическое совершенствование
- Дыхательные техники и их применение
- Питание
- Управление эмоциями
- Управление мыслями
- Биоэнергетика

# Факторы риска во внешней и внутренней среде организма человека, ИХ влияние на здоровье.

Внешняя среда

Внутренняя среда организма

Физическое воздействие

Химические

Биологические

Социальные

Психического характера

# Физическое воздействие



Главным образом облучение электромагнитными излучениями естественного и искусственного происхождения, воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию, солнечный свет.



Выполняйте правила:

- Носите в жаркую погоду головной убор;
- Загорайте постепенно;
- Общее время пребывания на солнце - не более 2 ч в день;
- Не гуляйте около линий электропередач высокого напряжения;
- Работая с электроприборами выполняйте правила техники безопасности.



# Химические факторы риска



Консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов.



Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с мерами безопасности, изложенными в инструкции, и строго следуйте им.



# Биологические факторы риска

Внедрение безусловно-вредных (опасных) микроорганизмов в организм человека почти всегда вызывает инфекционное заболевание.

Выполняйте правила:

- Общей и личной гигиены
- Приготовления пищи;
- Гигиены одежды;
- Гигиены жилища;
- Гигиены приусадебного участка.





# Социальные факторы риска



Неуверенность в завтрашнем дне,  
невозможность предсказать исход событий,  
явлений, ситуаций, разрушение устоев,  
традиций, обычаев, взглядов.


Уменьшение вредного действия: спокойное,  
поступательное, эволюционное развитие  
общества и общественных отношений.



# Психического характера

Связаны со специфическим аспектом жизнедеятельности человека (микроклимат в семье и школе)

Укрепляют здоровье:

 Общительность, доброта, взаимопомощь и поддержка членов семьи и одноклассников создают положительный микроклимат, хорошее настроение, потребность в работе и удовлетворенность ее результатами.



# Внутренняя среда организма

Включает в себя:

- Кровь;
- Лимфу;
- Межтканевую жидкость;
- Нервную систему;
- Систему желез внутренней секреции.



Если отрицательное воздействие внешней среды достаточно сильно или продолжительно, оно нарушает нормальное состояние внутренней среды организма и ведет к развитию болезни.

