

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





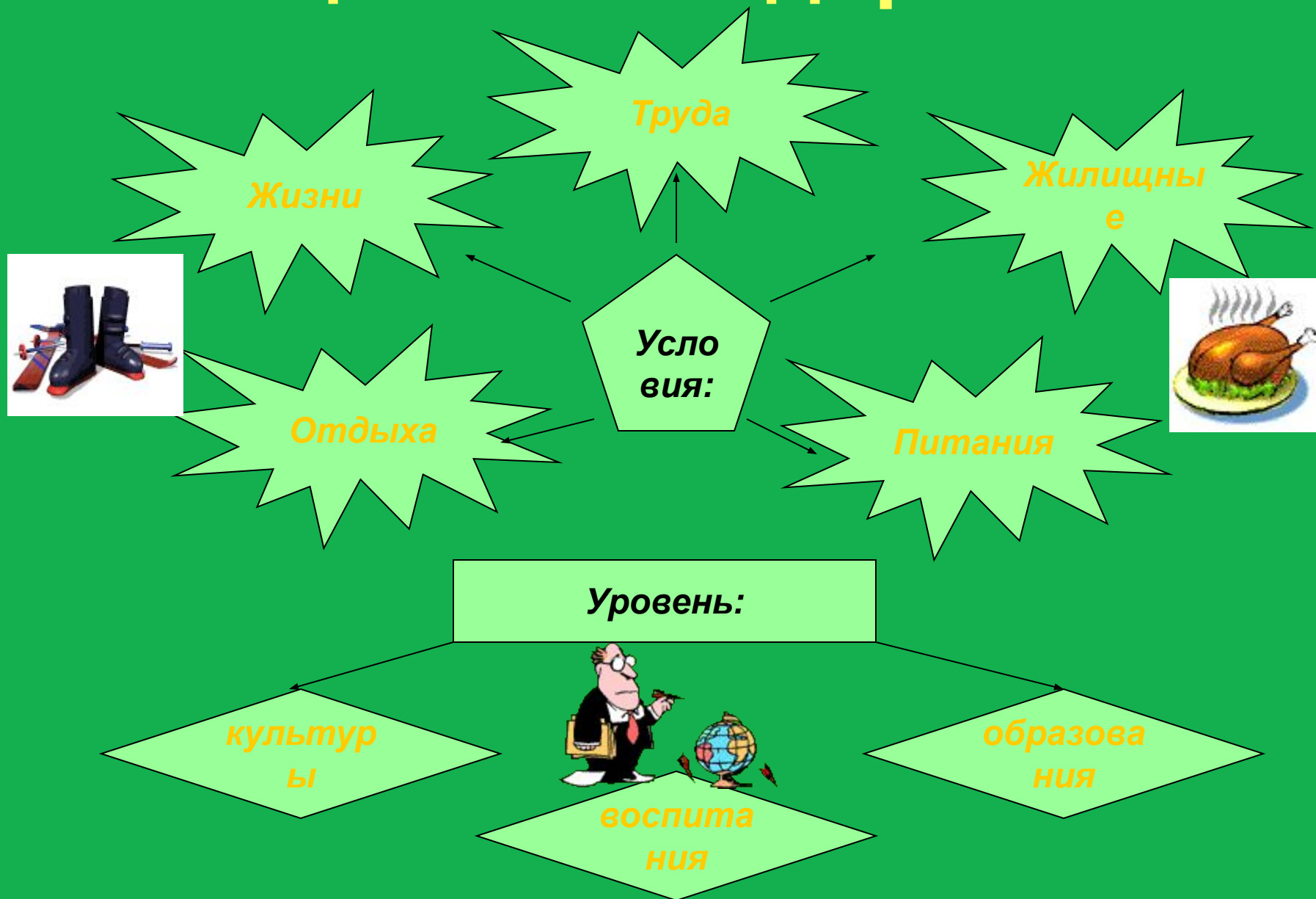


100 отжиманий?

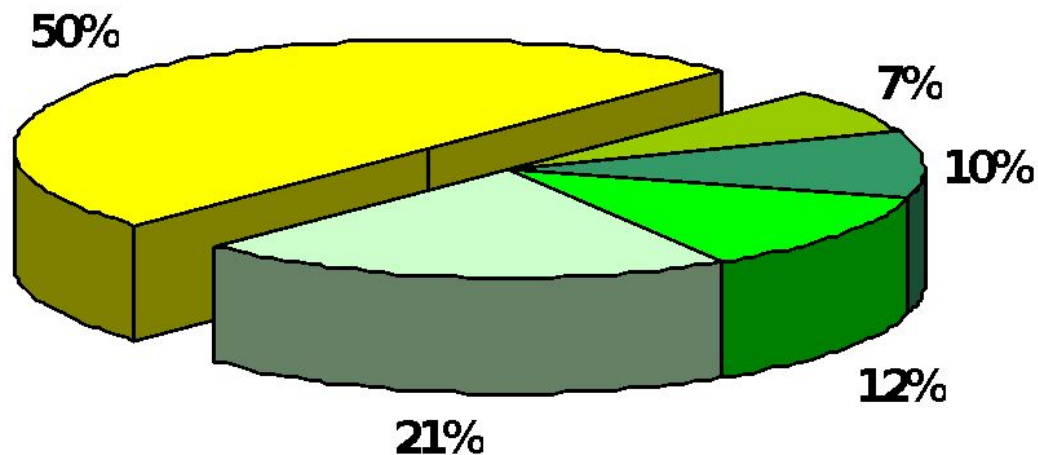


Легко!!!

Социальное здоровье

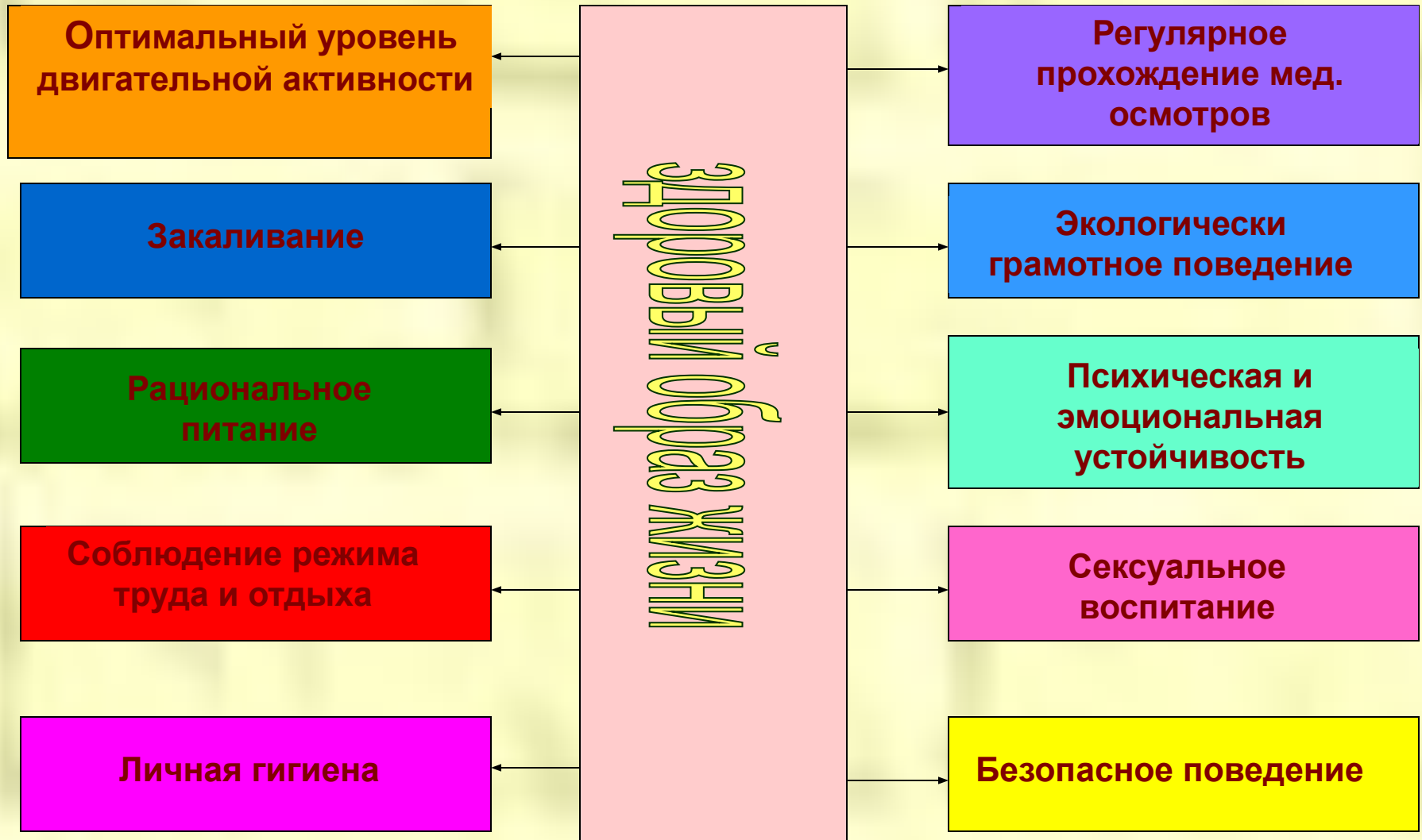


Факторы, влияющие на здоровье:



- | | |
|--|---|
|  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.

