



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УССУРИЙСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Здоровье и здоровый образ жизни

Преподаватель ОБЖ: Литвиненко С.Г.

Цели и задачи:

- Пропагандировать здоровый образ жизни;
- Активизировать внимание студентов на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье;
- Поддерживать и развивать у студентов интерес к знаниям.

Что такое здоровье человека,
чем оно определяется?



В 1966 году формулировку понятия «здоровье» дала Всемирная организация здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

- **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

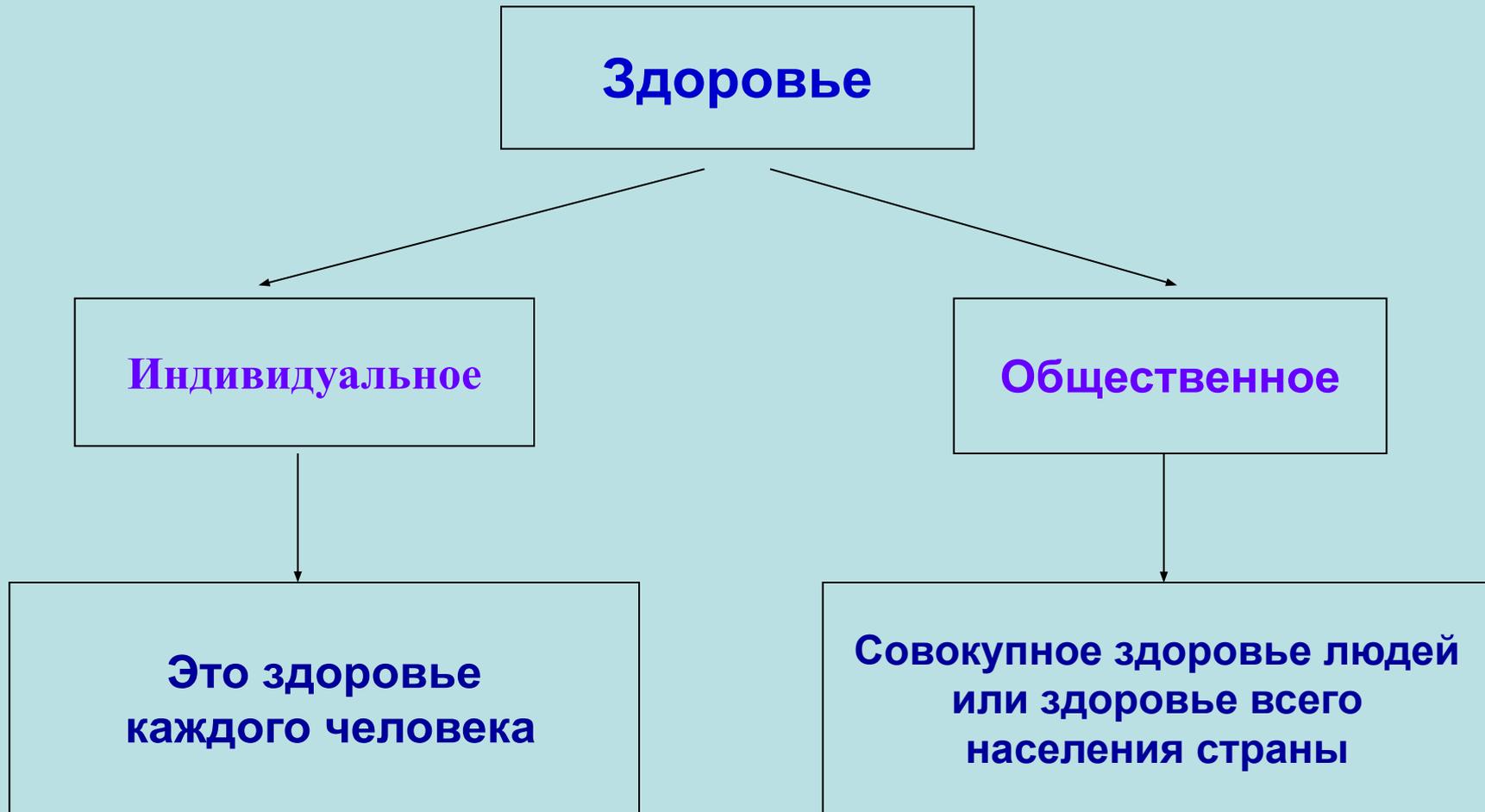


- **Психологическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.



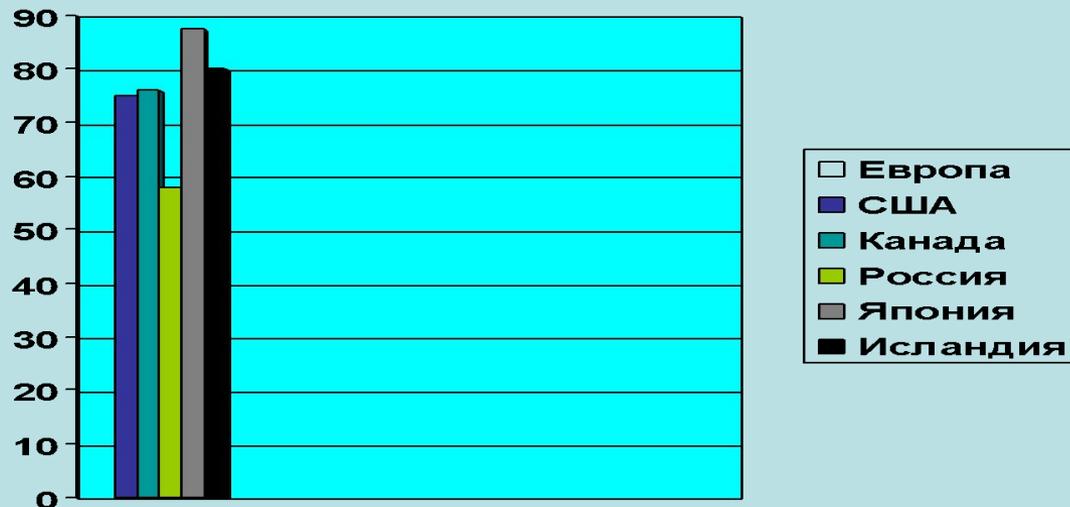
- **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными **признаками нравственного здоровья человека** являются, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Современная медицина определяет здоровье как общественное, так и индивидуальное.



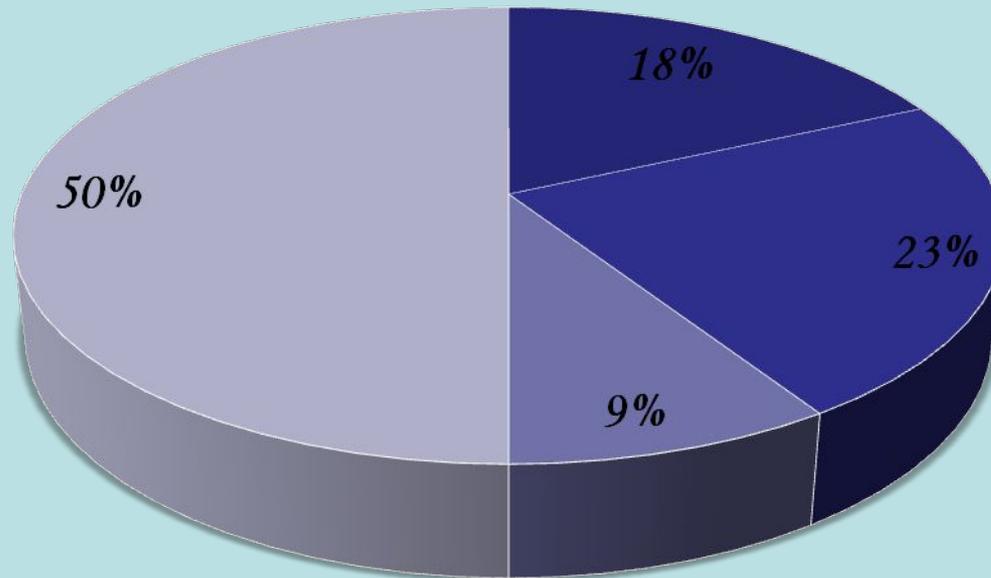
Критерии, по которым можно определить, что нация в государстве здорова.

- наличие необходимого количества спортивных площадок, бассейнов, спортивных залов;
- спортивные праздники;
- воскресный и вечерний отдых связан со спортивными увлечениями;
- большое количество традиций в обществе по здоровому образу жизни;
- продолжительность жизни населения.



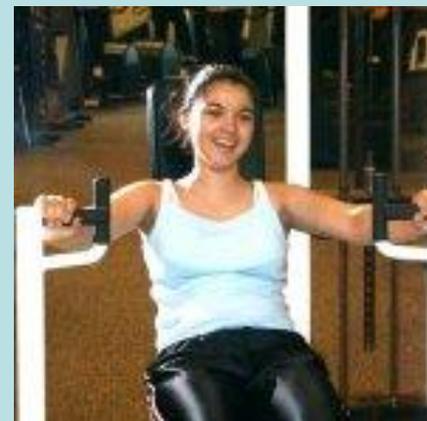
Факторы объединяются в группы с различным вкладом в индивидуальное здоровье: их соотношение в нашей стране выглядит следующим образом:

- *Генетические факторы*
- *Состояние окружающей среды*
- *Медицинское обеспечение*
- *Условия и образ жизни людей*



Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ - это такой способ жизнедеятельности людей, который обеспечивает им формирование, сохранение и укрепление здоровья.



В чём смысл этого изречения?

**«Деньги
потерял –
ничего не
потерял,
Время
потерял –
много потерял,
Здоровье
потерял –
все потерял».**

Основные составляющие здорового образа жизни.



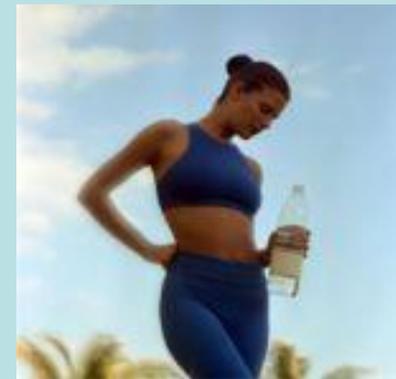
Полноценное рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности:

- Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном количестве;
- Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки;
- Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.);
- Нельзя торопиться, есть, обжигаясь холодной пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая;
- Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд;
- Ужинать надо не позднее, чем за 2-2,5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи.



Двигательная активность - составляющая здорового образа жизни:

- Занятие физкультурой и спортом укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему;
- Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.





Режим распределения времени:

- Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека;
- Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна;
- Режим жизнедеятельности студента определен расписанием занятий.



Режим сна:

- Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон;
- В среднем продолжительность сна составляет около 8 часов;
- Спать следует в проветренном помещении;
- Необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу;
- Недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии:

Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

- Ежедневно принимать душ или ванну утром и вечером перед сном;
- Важное значение имеет уход за своим телом, кожей, волосами, а также гигиена одежды и обуви.



Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма.

- Большое значение в системе закаливания имеют воздушные ванны и водные процедуры:

Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ;



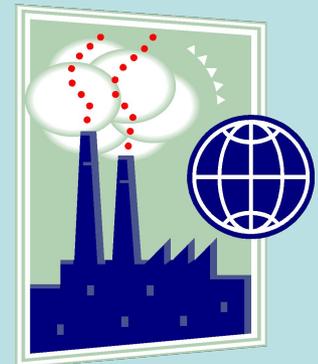
- Закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, без длительных перерывов и вне зависимости от погодных условий;
- И больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

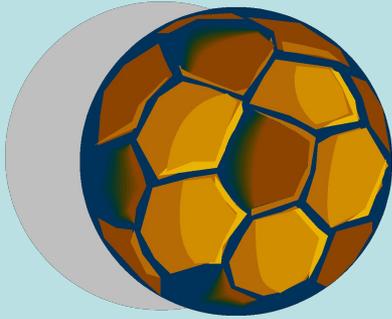
В чём смысл этого изречения?

«Не может быть плохой погоды, может быть плохая одежда».

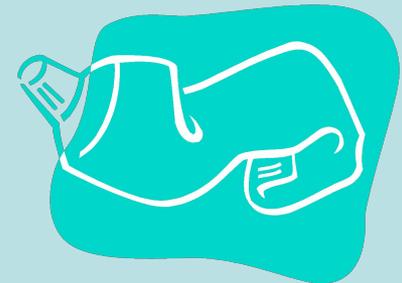
На здоровье человека оказывает значение состояние окружающей среды:

- Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана сказывается на состоянии здоровья людей;
- «Озоновые дыры» способствуют образованию злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы влияет на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение.





- Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, и он не вправе перекладывать ее на окружающих.
- Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человека.
- С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены т.е. добиваться гармонии здоровья.



Вопросы для закрепления:

- Какие составляющие здоровья вы можете назвать?
- Какие принципы правильного питания вы знаете?
- Какие привычки вредны для здоровья?
- По каким критериям можно оценить здоровье людей ?