



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

- ▣ **Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.
- ▣ **Здоровье** является, состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.



# ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

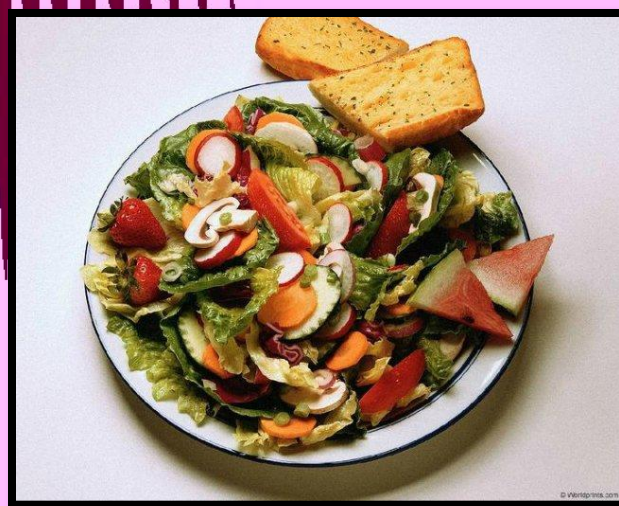
- ЗОЖ - здоровый образ жизни - стремление человека жить без вредных привычек, никогда не болеть и правильно питаться.
- Немногие так живут, но вы сможете так жить, если будете знать что необходимо для здоровья.





# КАК МЫ МОЖЕМ ПРАВИЛЬНО ЖИТЬ?

- Надо создать такие места обитания, где каждый может жить по *правилам необходимым конкретно для каждого члена общества* и питаться продуктами, определённые для каждого. Это должно быть заложено в программе компьютерной системы и человеку не надо будет задумываться о том, что покупать.



**Образ жизни** - определенный тип жизнедеятельности людей, включающий в себя различные виды деятельности, это поведение людей в повседневной жизни.



**Условия жизни** - условия, определяющие образ жизни. Они могут быть материальными и нематериальными (труд, быт, семейные отношения, образование, питание и т. д.).

**Уровень жизни** (уровень благосостояния) определяется размером валового продукта, национальным доходом, реальными доходами населения, обеспеченностью жильем, медицинской помощью, показателями здоровья населения. Это количественные показатели условий жизни.

**Качество жизни** - это степень удовлетворенности человека различными аспектами своей жизни в зависимости от его собственной шкалы ценностей и личных приоритетов.

**Уклад жизни** - порядок, регламент труда, быта, общественной жизни, в рамках которых проходит жизнедеятельность людей.

**Стиль жизни** - индивидуальные особенности поведения в повседневной жизни.



- Обеспечение жизнедеятельности, для чего необходимо дышать, питаться, спать, поддерживать температуру своего тела и пр.
- Выполнение профессиональных обязанностей требует соблюдения целого ряда условий в организации работы (учебы), отдыха, в повышении квалификации, в физической и психологической реабилитации и т.п.
- Поддержание социально-культурного статуса, множественных межличностных контактов, духовное развитие и др.
- Выполнение своих семейно-бытовых функций по обеспечению жизни семьи и воспитанию детей.
- Забота о своем здоровье, в том числе необходимая двигательная активность, выполнение гигиенических требований, отказ от вредных привычек и пр.



# СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНИ



- Можно использовать уже готовые места отдыха.
- Создать посёлки, в которых будут все люди жить по этим правилам.
- Можно сделать напоминалки, в которых будут заложены все правила, необходимые для этого человека и при их невыполнении получать штраф.
- Создать законы, обязывающие каждого человека беречь своё

# НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЧАСТЬ

- На что должно быть направлено основное поддержание здоровья:
- 1. На питание
- 2. Место проживания.
- 3. Физические нагрузки
- 4. Здравоохранение
- 5. Генетика.
- 6. Гигиена.



Рассмотрим всё по-порядку.



# ПИТАНИЕ



## Полноценное питание

Питание - важная часть нашей жизни. У питания существует 6 функций: пластическая, энергетическая, регуляторная, защитная, реабилитационная и полноценная.

Полноценным называется питание, при котором выполняются все эти функции.

# ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

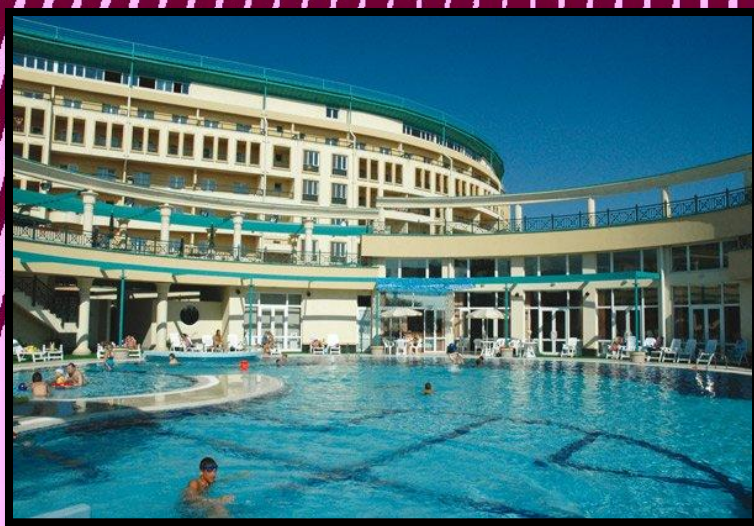
- Этот тип питания предназначен для тех людей, которые в процессе своей трудовой деятельности находятся под влиянием вредных факторов: физических, химических, биологических. Работники угольной, цементной, и других промышленности очень нуждаются в специальном питании. В их меню с соединениями кремния должны присутствовать молочные продукты, рыба, птица, яйца, рыба, бобовые, т.е. как раз те продукты, которые богаты цистеином и метионином.





# МЕСТО ПРОЖИВАНИЯ

- Рассмотрим следующий фактор, влияющий на основное *поддержание здоровья*- место проживания. Если вы живёте в неблагоприятных условиях, то старайтесь почаще выезжать за город. Главное - работать и жить в местах не вредных для здоровья. Также можно выезжать в санаторий или другие оздоровительные учреждения.





# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- ▣ 1. Необходимо привить культуру физических нагрузок и контроль за самим состоянием организма.
- ▣ 2. Обеспечить все дома минимумом тренажёров.
- ▣ 3. Создать условия, мотивирующие каждого члена общества жить здоровым и не вредить окружающей среде.





## ПОНЕДЕЛЬНИК

- Завтрак: Овсяная каша
- Обед: Щи по-уральски
- Полдник: Запеканка из брокколи и цветной капусты
- Ужин: Курица, запеченная в духовке



## ВТОРНИК

- Завтрак: Овсяная каша
- Обед: Куриный суп с вермишелью
- Полдник: Запеканка из брокколи и цветной капусты
- Ужин: Рыбные котлеты в масле



# ЗДОРОВОЕ МЕНЮ

## СРЕДА

- ☐ Завтрак: Пшенная каша
- ☐ Обед: Куриный суп с вермишелью
- ☐ Полдник: Творожная запеканка
- ☐ Ужин: Рыбные котлеты без обжарки в масле



## ЧЕТВЕРГ

- ☐ Завтрак: Пшенная каша
- ☐ Обед: Картофельный суп с сельдью
- ☐ Полдник: Творожная запеканка
- ☐ Ужин: Ленивые голубцы
- ☐ +салат из сельдерея, редиса и огурцов





## ПЯТНИЦА

- ☐ Завтрак: Ячневая каша
- ☐ Обед: Картофельный суп с сельдью
- ☐ Полдник: Рисовая бабка с яблоками
- ☐ Ужин: Ленивые голубцы



## СУББОТА

- ☐ Завтрак: Колбаски из семги + ржаной хлеб
- ☐ Обед: Суп с фрикадельками и шпинатом
- ☐ Полдник: Рисовая бабка с яблоками
- ☐ Ужин: Мясо «Путь к сердцу»



## ВОСКРЕСЕНЬЕ

- ☐ Завтрак: Яйца пашот
- ☐ Обед: Суп с фрикадельками и шпинатом
- ☐ Полдник: Апельсиновый творожный торт без выпечки
- ☐ Ужин: гречневая каша



- ☐ Мы видим, что в этом меню есть обязательно: завтрак каша, которая даст силы для начала рабочего дня, питательный суп - горячее, который согреет и поддержит рабочее настроение, сытный, но не плотный перекус, и питательный ужин. Чтобы не перегружать пищеварительную систему, последний прием пищи должен быть примерно за 3 часа до сна. Яблоки и кисломолочные продукты нужно есть с осторожностью, не смотря на распространенное мнение о пользе таких перекусов, яблоки - увеличивают аппетит, а кисломолочные продукты не несут чувства насыщения.



## Отказ от вредных привычек: Курение.

Механизм никотиновой зависимости следующий: никотиновая кислота и другие компоненты, включенные в обычный обмен организма человека, перестают вырабатываться, а получаемые извне при курении встраиваются в его циклы жизнедеятельности.



## Алкоголизм.

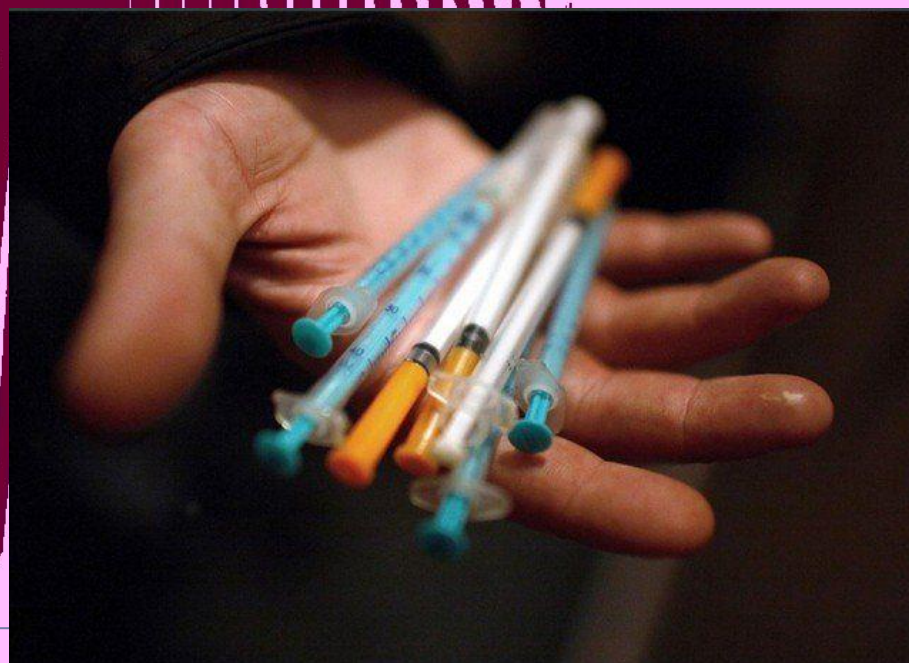
Алкоголь уничтожает клетки печени, в которых происходит образование аденозинтрифосфорной кислоты – основного источника энергии в организме, детоксикация (обезвреживание) ядов, депонирование крови, выработка ферментов и многое другое.





## Наркомания.

Наркомания – тяжелейшее заболевание. Если к алкоголизму и курению привычка происходит не сразу, а постепенно, то к наркотикам человек может пристраститься за несколько приёмов, а к некоторым и за один-два раза. Лечение таких больных – процесс долгий и, увы, часто бесперспективный.



**ЭМОЦИИ – ПЕРЕЖИВАНИЯ**

**ВОЗНИКАЮЩИЕ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА  
ПОД ВЛИЯНИЕ ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ  
ОРГАНИЗМА.**

**Эмоциональность - способность человека  
переживать различные жизненные  
обстоятельства и реагировать на них.**

пст



