

# ***Здоровье и ЗОЖ***

**Борисов В.А.**

**Красноармейский автомобилестроительный  
колледж-филиал РАНХ и ГС**

**г.Красноармейск 2013**



# ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Здоровье - это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут**

**ЗДОРОВЬЕ - ЭТО "СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО, ДУХОВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ"**

из Устава Всемирной организации здравоохранения

## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ



## ФАКТОРЫ РИСКА инфекционных и неинфекционных заболеваний

Биологические (наследственность) 20%

Окружающая среда (природная, техногенная, социальная) 20%

Служба здоровья 10%

Индивидуальный образ жизни 50%

Состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и, в основном, от индивидуального образа жизни





# РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ПОДРОСТКА

**РЕЖИМ - ПРАВИЛЬНОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ ПЕРИОДОВ РАБОТЫ И ОТДЫХА, ИХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, НЕДЕЛИ, МЕСЯЦА, УЧЕБНОГО ГОДА**

## ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ РЕЖИМА ПОДРОСТКА

Деятельность, включенная в режим, должна быть посильной, не превышать предела работоспособности клеток головного мозга, а отдых должен обеспечить их полное восстановление

Строгое выполнение режима, недопустимость частых изменений, постепенность перехода к новому режиму

Бюджет времени режима подростка:

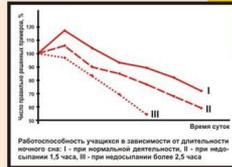
ночной сон -	9 ч.
учебные занятия -	5-6 ч.
личное время -	3-5 ч.
приготовление уроков -	3-4 ч.
домашние дела -	2 ч.

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех физиологических систем и, в первую очередь, клеток коры головного мозга



### СОН

- Рекомендации для полноценного и глубокого сна:
- ложиться спать в один и тот же час;
  - ужин за 2-3 часа до сна;
  - прогулка на свежем воздухе;
  - проветривание комнаты;
  - за час до сна выключить телевизор и компьютер;
  - выполнить гигиенические процедуры



### УЧЕБА

Учебные занятия распределяются в расписании. Период выполнения уроков должен совпадать с периодами биологической активности: для I смены - с 16 до 18 часов, для II - с 10 до 12 часов



На уроках внимательно слушай и активно запоминай предлагаемую учителем информацию. Дома уточи отдельные вопросы и реши задачи на усвоение материала, повтори устные предметы. Начиная подготовку уроков не с самого трудного предмета, переходя к более сложному, а заканчивая одним из легких и приятных предметов

### ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Личная гигиена - система правил, позволяющая человеку поддерживать свой организм в порядке, сохранить здоровье и высокую работоспособность

Она включает в себя: сохранение чистоты тела, белья, одежды, жилища, правильное приготовление и регулярный прием пищи, оптимальную двигательную активность, правильную организацию труда, отдыха, сна и бодрствования.

## КОМПОНЕНТЫ РЕЖИМА

### ПРОГУЛКА



Прогулка на воздухе в любое время года - наиболее активный вид отдыха, восстанавливающий функциональное состояние и работоспособность, способствующий закаливанию организма, профилактике ультрафиолетовой недостаточности и гиподинамии

### ОТДЫХ ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ



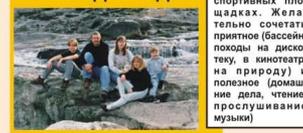
должен составлять 2-3 часа и включать в себя: обед, активный отдых и подвижные игры на воздухе, домашний труд, выполнение поручений родителей

### АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ



После выполнения уроков обязательны прогулки, активные подвижные игры, занятия по интересам

### ОТДЫХ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ



Оптимальный отдых в загородной зоне, в городских парках, на спортивных площадках. Желательно сочетать приятное (бассейн, походы на дискотеку, в кинотеатр, на природу) и полезное (домашние дела, чтение, прослушивание музыки)

## РАБОТОСПОСОБНОСТЬ УЧАЩИХСЯ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК, НЕДЕЛИ, МЕСЯЦА, УЧЕБНОГО ГОДА



**УТОМЛЕНИЕ** - состояние временного снижения работоспособности вследствие напряженной или длительной умственной либо физической нагрузки

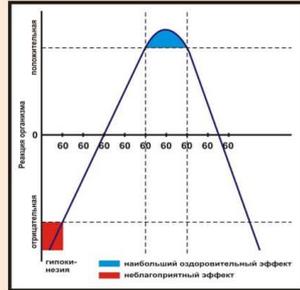
Начальные признаки **ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ**: снижение успеваемости, потеря аппетита, раздражительность, нарушение сна

**ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ**: чередование умственного и физического труда, а для восстановления работоспособности использовать различные виды отдыха



# В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ

**Ничто так не разрушает организм, как физическое бездействие**  
Аристотель



Двигательная активность повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды: стрессовым ситуациям, перепадам температуры, радиации, травмам, гипоксии, болезнетворным микроорганизмам. Двигательная активность включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности (плавание, прогулка, работа по дому, спортивные занятия). Норма суточной двигательной активности у юношей и девушек соответственно 30 и 25 тысяч шагов. Минимальная величина суточных энергозатрат - 288-3840 ккал

## ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА

### Сердечно-дыхательная выносливость

Способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности; показатель того, насколько эффективно сердце и легкие обеспечивают организм кислородом при длительной физической активности

### Мышечная сила и выносливость

Мышечная сила - сила, которую способна развить мышца при поднятии, перемещении или толкании какого-либо предмета. Мышечная выносливость означает способность человека в течение некоторого времени поддерживать мышечное сокращение или повторно сокращать какую-либо группу мышц

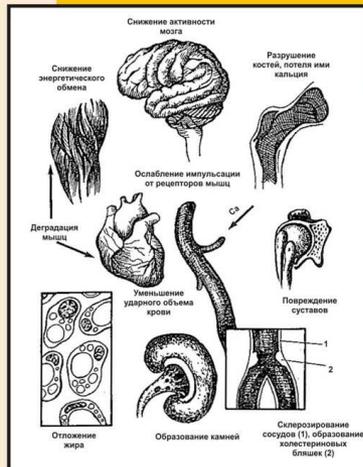


### Скоростные качества

Необходимы человеку для передвижения с максимальной скоростью, при исполнении различных прыжков, связанных с перемещением тела

### Гибкость

Развитие свойств опорно-двигательного аппарата человека по расширению пределов движения отдельных звеньев организма



Дефицит энергозатрат, равный 500 - 750 ккал в сутки приводит к гиподинамии (недостатку движения), которая грозит серьезными последствиями для здоровья организма.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Движения должны доставлять удовольствие

Выбирая время для занятий физкультурой и спортом, проявляйте изобретательность, занимайтесь каждый день перед уроками или сразу после возвращения домой

Объединяйтесь с друзьями, выполняйте упражнения в любое свободное время

Не ленитесь

Заставляйте себя ходить пешком

Подходя к лифту вспоминайте, что есть лестница



# НАРКОМАНИЯ

Человек часто сам себе злейший враг

Цицерон

**НАРКОМАНИЯ - ЭТО БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ РАЗВИВАЕТСЯ В ПРОЦЕССЕ РЕГУЛЯРНОГО ПРИЕМА НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ. ДЛЯ НЕЕ ХАРАКТЕРНО ОТРАВЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ ПРИСТРАСТИЕ К ЭТОМУ ОТРАВЛЕНИЮ**

## ПРИЗНАКИ НАРКОМАНИИ

### Психическая зависимость

Принятие наркотиков становится наиважнейшим стимулом в получении положительных эмоциональных переживаний

Отсутствие наркотика вызывает психический дискомфорт, сопровождается плохим настроением, подавленностью, апатией, раздраженностью без видимых причин

### Физическая зависимость

Уменьшение концентрации наркотиков в крови через несколько часов после приема приводит к тяжелому, мучительному состоянию - "ЛОМКЕ": физическому недомоганию, ломящим болям и судорогам во всем теле, сильным головным болям, болям в суставах и внутренних органах

### Изменение чувствительности к наркотикам, толерантность

Привыкание к наркотику. Потребность неоднократно увеличивать дозу, что в итоге приводит к отравлению или к гибели от передозировки

## ПРИЗНАКИ НАРКОТИЧЕСКОГО ОТРАВЛЕНИЯ

### ФИЗИЧЕСКИЕ

Сужение зрачков и ослабление их реакции на свет

Покраснение кожи

Подергивания, судороги

Повышение температуры

Учащенное дыхание и пульс

### ПСИХИЧЕСКИЕ

Помрачение рассудка

Беспокойство, нервозность, агрессивность

Признаки истерии, нервный срыв

Бред, галлюцинации

Апафилактический шок

Состояние депрессии

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НАРКОТИЧЕСКОМ ОТРАВЛЕНИИ



Уложить на бок или живот



Очистить дыхательные пути



Дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте



Вызвать "скорую помощь"

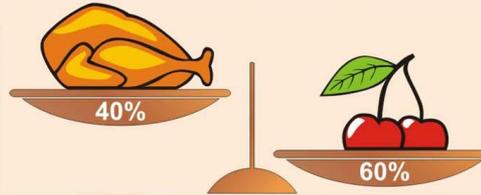


# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рациональное питание - поступление в организм человека и усвоение им веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды), необходимых для восполнения энергетических затрат, построения и возобновления тканей

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

наиболее полезны для организма, так как содержат полноценный белок



РЕКОМЕНДУЕМОЕ СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ПИТАНИИ

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

содержат большое количество витаминов и минеральных солей

РЕКОМЕНДУЕМОЕ СУТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ, БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ для ПОДРОСТКОВ 14-17 ЛЕТ

Пол	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г
		всего	в т.ч. животные	всего	в т.ч. животные	
юноши	2900	100	60	100	20	400
девушки	2600	90	54	90	18	360

СУТОЧНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА (в %)

Питание	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Ужин
4-х разовое	20-30	10-25	40-50	15-20
3-х разовое	30	-	45-50	20-25

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Белки, жиры и углеводы надо употреблять в разное время

БЕЛКИ	ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ	УГЛЕВОДЫ
мясо, рыба, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки	зелень, фрукты, сухофрукты, овощи (кроме картофеля), соки, ягоды, арбузы, сухое вино	хлеб, крупы, картофель, сахар, мед
↑		↑
СОВМЕСТИМЫЕ		СОВМЕСТИМЫЕ
↓		
НЕСОВМЕСТИМЫЕ		

Нельзя есть сладкое после еды, нельзя никакую пищу запивать киселем (особенно белковую). Запить пищу можно только теплой водой!

Пища плохо усваивается (пищу принимать нельзя):

- когда нет чувства голода;
- при сильной усталости;
- при перегреве и сильном ознобе;
- при беспокойстве, в гневе, в ревности, в зависти и других отрицательных эмоциях;
- перед началом тяжелой физической работы;
- при лихорадке и воспалении;
- когда торопиться;
- перед тем, как сесть за руль.

Соблюдай правила поведения за столом: используй приборы для приема пищи; не чавкай; прожуй, потом говори; ешь, не торопясь; не читай во время еды.

## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!





# ОСТОРОЖНО, СТРЕСС!

Если человек с детства и юности своей не давал нервам властвовать над собой, то они не привыкнут раздражаться и будут ему послушны. К.Д. Ушинский



## ТИПЫ РЕАКЦИЙ НА СТРЕСС



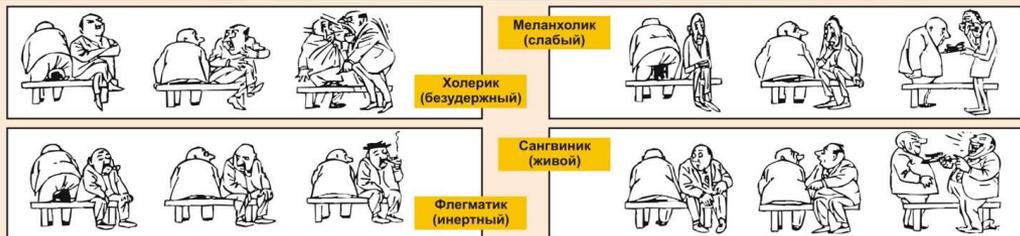
## УМЕЙ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССУ

- Дай нагрузку мышцам
- Постарайся расслабить большинство мышц, дай полноценный отдых организму
- Испытай положительное эмоциональное потрясение (от произведений искусства, красоты окружающей природы)
- Займись любимым делом (тихое хобби)
- Найди возможность получить положительные эмоции (подними настроение)
- Усни. Сон самый надежный способ снять напряжение. "Утро вечера мудренее"

## ПРЕДУПРЕДИ СТРЕСС

- Во-первых, осмысли и максимально проясни для себя предстоящую ситуацию
- Сняв тревожный фактор неопределенности, проиграй в лицах свою роль
- Представь, как будешь вести себя в ситуации краха
- Излишне не драматизируй ситуацию, но и не недооценивай ее

## ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА СТРЕСС-РЕАКЦИЮ





# АЛКОГОЛЬ- ВРАГ ЗДОРОВЬЯ

Пьянство - это добровольное сумасшествие

Сенека

## ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

ВОСПАЛЕНИЕ  
ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Диабет

ПОЛОВЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Импотенция  
Неврозы, депрессия

РАЗРУШЕНИЕ  
СЛИЗИСТОЙ  
ОБОЛОЧКИ ЖЕЛУДКА

Хронический гастрит

# АЛКОГОЛЬ

РАЗРУШЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Цирроз

РАЗРУШЕНИЕ КЛЕТОК  
ГОЛОВНОГО МОЗГА

Нарушается  
деятельность мозжечка  
Расширение кровеносных  
сосудов кожи

Когда погибших клеток  
становится больше, чем  
уцелевших, мозг не может  
выполнять своих функций

## ФОРМЫ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ

### ЛЕГКАЯ

Потеря способности к активному торможению, неадекватная оценка событий и ситуаций, появление чувства раскованности

### СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ

Нарушение концентрации внимания, последовательности мышления, переход опьянения в глубокий сон, потеря памяти

### ТЯЖЕЛАЯ

Нарушение деятельности центральной нервной системы, потеря сознания

### ПЬЯНСТВО

Систематическое употребление спиртных напитков в течение длительного времени, сопровождающееся выраженным опьянением

### АЛКОГОЛИЗМ

Пропадает  
рвотный рефлекс

Вторичное  
влечение

Похмельные  
сновидения

Патологическое  
влечение к алкоголю

Похмельный  
синдром

Белая  
горячка

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ АЛКОГОЛЬНОМ ОТРАВЛЕНИИ



Уложить  
на бок или живот



Сделать промывание  
желудка



Положить на голову  
холодный компресс



Вызвать  
"скорую помощь"



Дать понюхать  
ватку, смоченную в  
нашатырном спирте



# ТАБАКОКУРЕНИЕ

При выкуривании одной пачки табака курильщик вдыхает 0,0012 г синильной кислоты, 0,0012 г сероводорода, 0,18 г никотина, 0,64 г аммиака, 0,92 г оксида углерода, около 1 г табачного дегтя - всего около 400 вредных для здоровья компонентов

## ДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**НЕРВНО-СЕРДЕЧНЫЕ ЯДЫ**  
Нервно-психические заболевания  
Болезни сердца

**СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА  
МЫШЬЯК**  
Отравление всего организма

**НИКОТИН**  
Поражение нервной системы  
Поражение органов дыхания  
Поражение органов чувств  
Поражение кровеносной системы  
Поражение органов пищеварения



**РАДИОАКТИВНЫЙ ПОЛОНИЙ**  
Болезни крови  
Раковые заболевания

**КАНЦЕРОГЕННЫЕ СМОЛЫ**  
Болезни органов дыхания  
Раковые заболевания

**УГАРНЫЙ ГАЗ**  
Нарушение дыхания,  
болезни сердца

**СТИРОЛ**  
Нарушение органов чувств

## СТАДИИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Эпизодическое курение не более 5 сигарет в день; никотиновой абстиненции не наблюдается (т.е. прекращение курения не вызывает никаких расстройств); небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы



Постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день; появляется небольшая физическая зависимость; при прекращении курения развивается состояние, тяжелое в физическом и психическом отношении, его снимает выкуривание очередной сигареты



Постоянное выкуривание от 1 до 1,5 пачки в день; вырабатывается привычка курить натощак, сразу после еды и среди ночи; привыкание к табаку очень сильное; прекращение курения вызывает тяжелое состояние курильщика; выражены изменения в нервной системе и во внутренних органах. Общая картина токсического разрушения организма характеризуется как заболевание

## КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

В течение нескольких недель анализируйте, когда и почему вам хочется закурить. Запишите причины выкуривания каждой сигареты

Запишите причины, по которым вы хотите бросить курить, и все то положительное, что последует за этим. Настройте себя на окончательное решение - бросить курить

Назначьте для себя день отказа от курения, обведите его в календаре и с этого дня откажитесь от курения. Хорошо, если с вами бросят курить ваши друзья и курящие члены семьи

В первые дни вместо сигарет сосите леденцы, карамель, жуйте жвачку, грызьте орехи и семечки. Расслабляйтесь, снимая напряжение и желание курить

Посчитайте, какую кучу денег вы сэкономите за неделю, месяц, год. Можете откладывать их и пользоваться как поощрительным фондом. Радуйтесь, что вы не курите!

В течение первых 4 недель - самых трудных для отвыкания - ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища