

# Презентация на тему: «ЗОЖ»



# План

- 1) Определение понятия «здоровье».
- 2) Что такое здоровый образ жизни(ЗОЖ)?
- 3) Резервы организма.
- 4) Факторы ЗОЖ и их охарактеризация.
- 5) Что такое правильное питание(ПП)?
- 6) Дурные привычки и их воздействие на организм человека.
- 7) Правильная организация режима дня студента.
- 8) Роль двигательной активности в ЗОЖ.

# Определение понятия «здоровье».



Попытки дать обобщающее определение понятию «здоровье» берут свое начало в глубокой древности. Философ, врач, математик Пифагор считал, что «Здоровье – есть гармония, равновесие, а болезнь - нарушение гармонии.

В настоящее время число определений понятия «здоровье» превышает три сотни и каждое из них

отражает концепцию автора.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.**

**«Самое большое богатство - здоровье»**



## Основные составляющие современной концепции здоровья:

- Физическая – включает в себя уровень роста и развитие органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования;



- Психологическая – состояние психической сферы, определяющееся мотивационными, эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными факторами;



- Поведенческая – внешнее проявление состояния человека (адекватность поведения, умение общаться).



# Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?

**Здоровый образ жизни** – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

A photograph of a man in a white tank top and black shorts running on a beach. The background shows a sunset over the ocean with mountains in the distance. The text "В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!" is overlaid on the image.

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**

# Резервы организма.

Наш организм устроен таким образом, что его резервы включаются не одновременно, а поочередно, по нарастающей. Сначала активизируется около 30% от абсолютных возможностей, которыми обладает человек.

Когда человек попадает в экстремальную ситуацию, организм запускает свои резервы на 30-65%. Включение резервов происходит за счет нейрогумолярных влияний, а также благодаря эмоциям и волевым усилиям человека.

Максимальные резервы организма запускаются тогда, когда человеку приходится бороться за жизнь. Часто люди в шоковом состоянии совершают вещи, на которые они в обычном состоянии не то, что неспособны, а даже подумать не могли бы,

что когда-то такое сделают.

Понятное дело, что повторить то же самое в нормальном состоянии не представляется возможным. Если же человек постоянно пребывает в экстремальных условиях, например, его работа связана с опасностью или же он является спортсменом, который часто участвует в соревнованиях, диапазон резервных возможностей, как правило, снижается.





# Факторы ЗОЖ и их охарактеризация.

**Береги здоровье смолоду!**

- 1) Воспитание с раннего детства полезных привычек,** которые образуют основу или фундамент для хорошего самочувствия на протяжении всей жизни человека (регулярная утренняя зарядка, прогулка на свежем воздухе в лесу, закаливание холодной водой).



- 2) Состояние окружающей среды,** оказывающее существенное влияние на формирование здоровья. Качество воздуха и питьевой воды в крупных городах сегодня оставляют желать лучшего. Именно жители крупных промышленных городов находятся в зоне риска.

Лёгкие человека - это не только внутренний орган, обеспечивающий жизнь, но и своеобразный фильтр. Вдыхая ежедневно килограммы воздуха, он задерживает массу вредных веществ, в том числе и токсинов, которые обладают способностью накапливаться в человеческом организме. Собирая ежедневно по крупицам яды из загрязнённого воздуха, к пожилому возрасту человек может стать обладателем букета болезней, например, как рак лёгких.



**Уж лучше быть голодным, чем, что попало есть!**

**3) Правильное питание** - фактор, обеспечивающий удовлетворительное состояние здоровья.

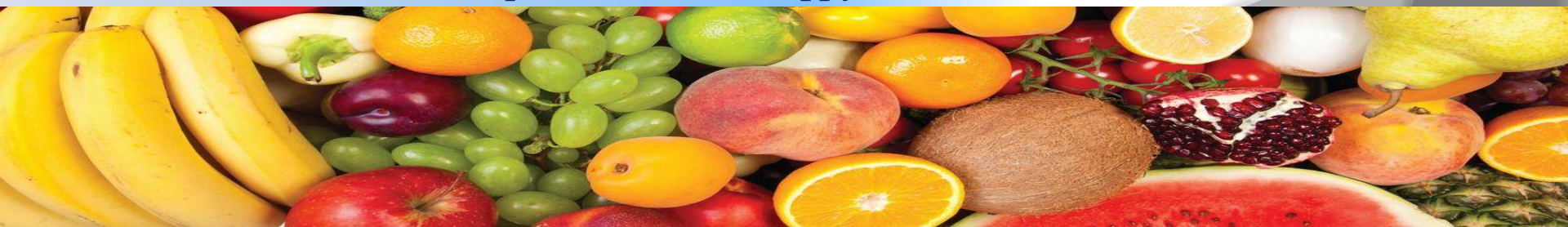
Пища - не только источник энергии для человеческого организма, но и потенциальный источник опасности.

В современном мире в питательном рационе человека все чаще встречаются продукты, в составе которых содержатся: консерванты, красители, усилители вкуса.

К сожалению, многие пренебрегают основными принципами рационального питания - регулярность и чередование приёмов пищи. Энергетическая ценность продуктов, принимаемых в пищу, должна соответствовать затратам человеческого организма, а пищевой рацион должен быть разнообразным.

Поэтому не стоит переедать, каждый лишний съеденный кусочек - маленький минус в сторону здорового образа жизни.

**Свежие овощи и фрукты** - носители полезных соединений и витаминов, однако, многие люди не задумываются об этом. Кто желает иметь крепкое здоровье, тот должен обзавестись хорошей привычкой - включить в свой ежедневный питательный рацион свежие фрукты и овощи.





# Движение жизнь, а жизнь – движение!

4) Регулярные занятия физ. упражнениями - один из ключевых факторов на пути к здоровому образу жизни.



Влияние физических упражнений и занятия спортом на развитие растущего организма:

- Развивает всех отделов центральной нервной системы головного мозга
- Систематические тренировки делают мышцы сильными
- Улучшает вентиляционные способности легких
- Способствует увеличению массы скелетной мускулатуры
- Укреплению суставов, связок

**Следует помнить**, что при занятии физическими упражнениями, необходимо соблюдать меру! Чтобы иммунитет человека укреплялся достаточно заниматься не более получаса.

Пища и окружающая среда, физкультура и отказ от вредных привычек - основные базовые факторы, обеспечивающие нормальное развитие здорового образа жизни.

Ведя здоровый образ жизни, человек способен увеличить годы своей жизни.

# *Что такое правильное питание(ПП)?*

Сегодня, эта тема и здоровый образ жизни вообще, набирает все большую популярность.

**Правильное питание** - это не диеты, а привычка питаться сбалансировано! Это формирование такой системы питания, при которой у человека вырабатывается привычка употреблять в пищу натуральные здоровые продукты на протяжении всей жизни, а не нескольких недель или месяцев.

## **Плюсы ПП:**

- 1) Красивое тело.
- 2) Отсутствие диет.
- 3) Снижение риска появления и развития серьезных проблем со здоровьем.
- 4) Энергичность и легкость.
- 5) Отсутствие депрессии.

# Дурные привычки и их воздействие на организм человека

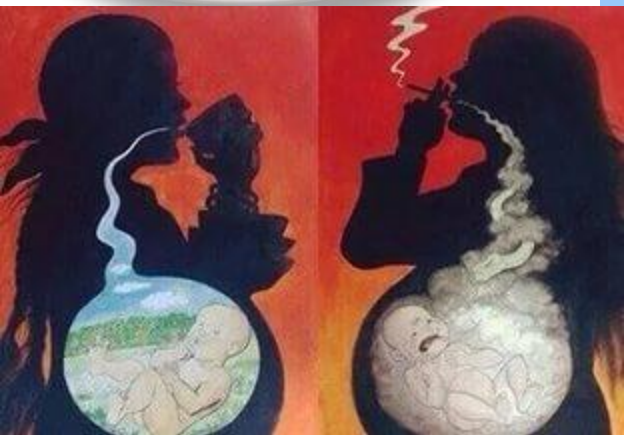
Самыми распространенными вредными привычками являются курение, алкоголизм, наркомания.

Влияние каждой из них на организм человека рассмотрим отдельно, в подробностях.





**Курение** стоит в одном ряду со СПИДом и эболой, табакокурение убивает несколько тысяч человек каждую неделю – ни одна эпидемия со времен чумы, холеры не пестрит такой статистикой!



Сегодня табак – это не только вредная привычка, зависимость, уносящая миллионы жизней, но еще крайне прибыльный бизнес. Люди богатеют на отравлении других. Ни для кого не секрет что никотин – это яд.

Курение приводит:

- 1) к развитию различные язвы ЖКТ, опухоли в легких, спазмы сосудов, инфаркт, инсульт;
- 2) у мужчин может привести к импотенции;
- 3) у мужчин и женщин может привести к бесплодию;
- 4) у женщин – к трудностям в зачатии, вынашивании ребенка;
- 5) к врожденным заболеваниям детей;
- 6) за собой нездоровый цвет лица, зубов, неприятный запах от тела;
- 7) к ослаблению иммунитета;
- 8) к отниманию 6-8 лет жизни.

Более того, по всему миру сегодня снижается возраст, с которого молодые люди, а теперь уже дети, начинают курить. Беря пример со взрослых, дети с малого возраста начинают губить свое здоровье, укорачивают себе жизнь, не осознавая последствия баловства сигаретами.

# Пассивное курение



Курильщики часто забывают о том, что их вредная привычка наносит вред не только им самим и их будущему потомству, но и некурящим окружающим.

В ходе различных наблюдений и исследований медики выявили, что вдыхание табачного дыма некурящими людьми изменяет состав крови, мочи, пагубное влияние оказывается на нервную систему. Каждый пассивный курильщик получает такой вред, какой он бы получал, выкуривая 5 сигарет в сутки!

Если пассивный курильщик находится в накуренном пространстве уже 8 часов, вред сравним с реальным выкуриванием более 5 сигарет. Исследования доказывают, что пассивное курение может спровоцировать даже раковое заболевание легких, так как в побочном дыме содержание некоторых канцерогенов гораздо выше, чем в основном дыме, который вдыхает обычный курильщик.



# АЛКОГОЛИЗМ



Основная разрушительная сила спиртного направлена на кору головного мозга, гибнет репродуктивная система и психика человека. Приняв небольшую дозировку спиртного, каждый может потерять самообладание, позабыть о манерах, после ему может быть стыдно – но это лишь поведенческая стыда вопроса, сторона, скажем так, совести.

Нужно понимать, что здоровье и алкоголь не совместимы! Алкоголь подрывает здоровье, и хотя вам может казаться, что после застолья вы полны сил и бодрости, это всего лишь временная эйфория.

**Огромный урон наносится организму человека как вовремя самого застолья, так и после него.** Похмельный синдром является сильнейшим стрессом для организма, сопровождающимся головными болями (отмирание клеток головного мозга), тошнотой, рвотой, потерей координации, «сушняком». «Сушняк» появляется из за того, что организм искусственно создает обезвоживание – он посылает всю находящуюся в нем воду в мозг, чтобы унести оттуда отмершие клетки, дабы не дать им там гнить и разлагаться.

Алкоголизм пагубно влияет на сердце и сердечно-сосудистую систему организма, провоцируя и ускоряя развитие различных заболеваний.





# Наркомания



В настоящее время наркомания набирает обороты, увеличивая количество наркоманов по всему миру (в том числе и в России) и унося тысячи жизней. Каждый знает о пагубном влиянии наркотиков на организм: полностью рушится центральная нервная система, люди становятся эгоистичными, злыми, нервными, раздражительными, агрессивными, снижаются способности ума и памяти. Однако люди все равно пробуют «легкие» наркотики, считая, что

легко смогут от них отказаться, а потом переходят уже на более тяжелые.

Наркоманы также подвержены полной дискоординации, язвам, анемии, невритам. Дети, рождающиеся у наркоманов, могут иметь различные отклонения в развитии, врожденные заболевания.

Наркотики губят сердечно-сосудистую систему, расшатывают иммунитет человека.

Наркоматы часто болеют, перестают работать печень и почки, развивается гниение конечностей, от уколов могут отниматься ноги. Также наркоманы подвержены огромному риску заражения ВИЧ, гепатитом из-за негигиеничного использования одноразовых шприцов. Наркоманы постоянно находятся между жизнью и смертью, постоянно присутствует угроза передозировки наркотическими ядами.

Все наркотики – это яд, даже, казалось бы, такой легкий наркотик, как марихуана, которая нарушает работу мозга и ведет к его атрофии.



# Правильная организация режима дня студента

Время	Действия
7.00-7.05	Подъем и застелание постели.
7.05-7.15	Гимнастика или упражнения.
7.15-7.20	Посещение ванной комнаты.
7.20-7.45	Утренний прием пищи.
7.45-8.00	Дорога до вуза (желательно пешая прогулка).
8.00-13.30	Учеба.
13.30-14.30	Дневной прием пищи (желательно после обеда устраивать небольшую прогулку).
14.30-15.00	Отдых (свободное время).
15.00-16.30	Самостоятельное обучение или выполнение заданий (лучше разбить на две части).
16.30-18.30	Посещение секций, занятия спортом (частота от 3 до 5 раз в неделю).
18.30-19.30	Вечерний прием пищи.
19.30-21.00	Самостоятельное обучение или выполнение заданий.
21.00-23.00	Вечерняя прогулка. Возможны встречи с друзьями.
23.00	Подготовка ко сну, сон.

# Роль двигательной активности в ЗОЖ.

Двигательная активность — это естественная потребность человека в движении.

Ежедневная утренняя гимнастика — обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.



Недостаток движения называется **гипокинезия**. Гипокинезия вызывает целый комплекс нарушений в функционировании организма, который называется **гиподинамия**.



Набор физических упражнений и режим их использования должен быть индивидуальным для каждого человека в зависимости от его пола, возраста, профессии, семейного положения, режима работы, типа конституции и т.д.

**Гиподинамия** приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов, ослабляется капсулярно-связочный аппарат, что приводит к развитию деформации стопы, развивается слабость мышц стенок сосудов, что влечет за собой снижение артериального давления- гипотонию, в результате развития которой снижается умственная и физическая работоспособность, изменяется структура скелетных мышц и миокарда, падает иммунологическая активность, устойчивость организма к перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода.



The background features a light blue circular area with several white icons. On the left, there is a hand icon with fingers spread. In the center, there is a stylized figure of a person walking. To the right, there is a figure of a person with arms raised. The icons are semi-transparent and overlap each other.

**Спасибо за просмотр**