

Здоровый образ жизни

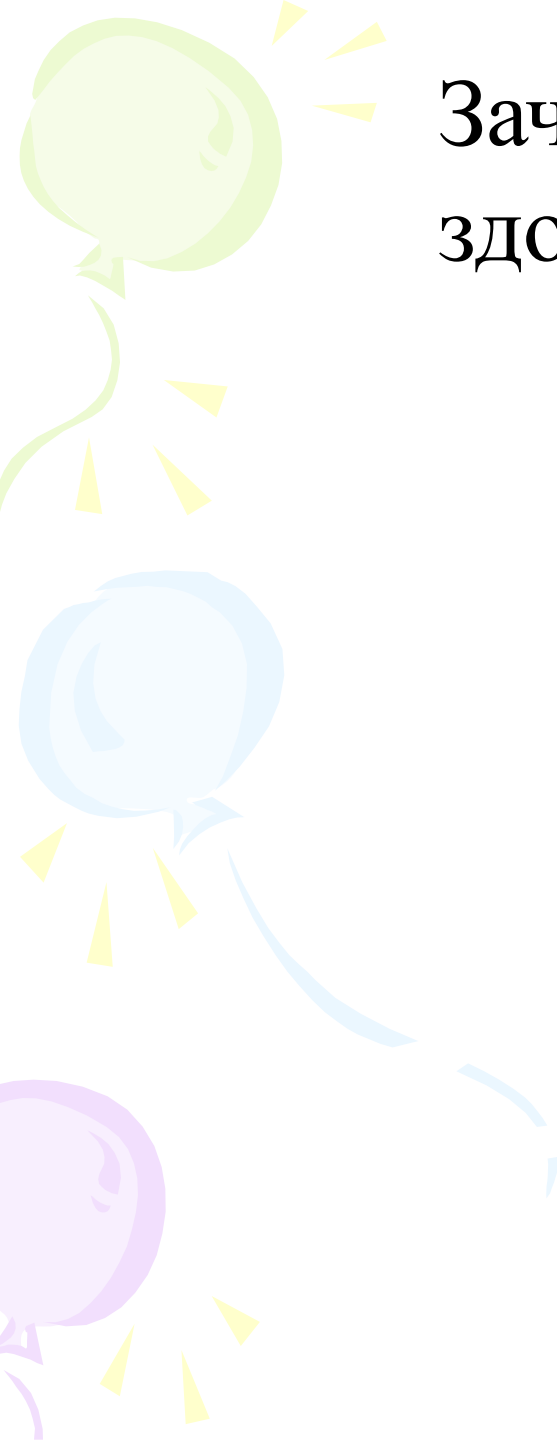


«Единственная красота,

которую я знаю, - это здоровье»

«Г.Гейне.»





Зачем нужно здоровье?

**Здоровье - это первая и
важнейшая потребность
человека, определяющая
способность его к труду и
обеспечивающая
гармоническое
развитие личности. Оно
является важнейшей
предпосылкой к познанию
окружающего мира, к
самоутверждению и
счастью
человека. Активная долгая
жизнь - это важное
слагаемое
человеческого фактора.**

Виды здоровья

- Психическое
- Нравственное
- Физическое



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



The background features a stylized sun in the top left corner, composed of a large green circle with yellow rays. Below the sun are three balloons: a blue one in the middle, and a purple one at the bottom left. All balloons have yellow rays emanating from them. The text is centered on the page.

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, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.



Физическое здоровье

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.



Человек признается здоровым, когда у него отсутствуют:

- проблемы в развитии организма и генетики;
- болезни, патологии и мутации; увечья и дефекты на теле;
- отклонения в психике и умственном развитии;
- неспособность вести себя адекватным образом и быть полноценным членом общества

Уровни определяющие здоровье человека

- Индивидуальный – это здоровье отдельного человека. То есть доказательство того, что у него нет каких-то заболеваний, дефектов в организме (в том числе психике) и он живет полноценной жизнью, трудится в хорошем настроении, не испытывая дискомфорта.
- Групповой – состояние здоровья определенной социальной группы людей или этнической общности. Например, сюда можно отнести группу женщин определенного возраста или общность коренных малочисленных народов.
- Общественный – это характеристика здоровья всего населения в целом, как социального организма. Для целей поддержания общественного здоровья на уровне всего государства пропагандируются идеи предотвращения причин заболеваний, продления жизни, сокращения уровня смертности.



Понятие ЗОЖ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



Оценка и соотношение условий

На основании выведенной статистики Всемирной организации здравоохранения, оцениваются следующие показатели, воздействующие на самочувствие:

условия и образ жизни, питание – 50 %;

наследственность и генетика – 20 %;

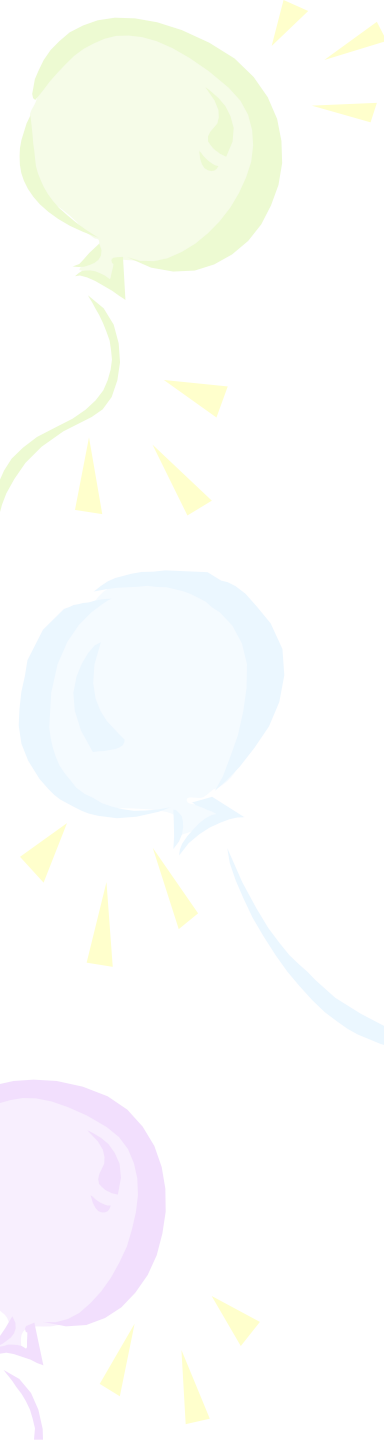
природные условия, внешняя среда – 20 %;

здравоохранение – 10 %.



Рациональное питание

Одно из важных составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

The left side of the slide features three stylized balloons in light green, light blue, and light purple, each with several yellow triangular rays emanating from it, suggesting a bright, cheerful atmosphere.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

A decorative graphic on the left side of the slide features a light green balloon at the top, a blue balloon in the middle, and a purple balloon at the bottom. Yellow streamers and triangular flags are scattered around the balloons.

Второй закон

Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию, и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.



ЗОЖ

- Занятия физической культурой
- Закаливание
- Соблюдение режима дня
- Правильное питание
- Распорядок дня
- Отсутствие вредных привычек





Как научиться вести ЗОЖ

Начать вести здоровый образ жизни легче всего с детства. Привычки, которые привили родители остаются с нами на всю жизнь, в т.ч занятие спортом, правильное питание и многое другое.

Какой бы год не был за окном, а здоровый образ жизни всегда будет в моде.



Спасибо за внимание

