

Здоровый образ жизни

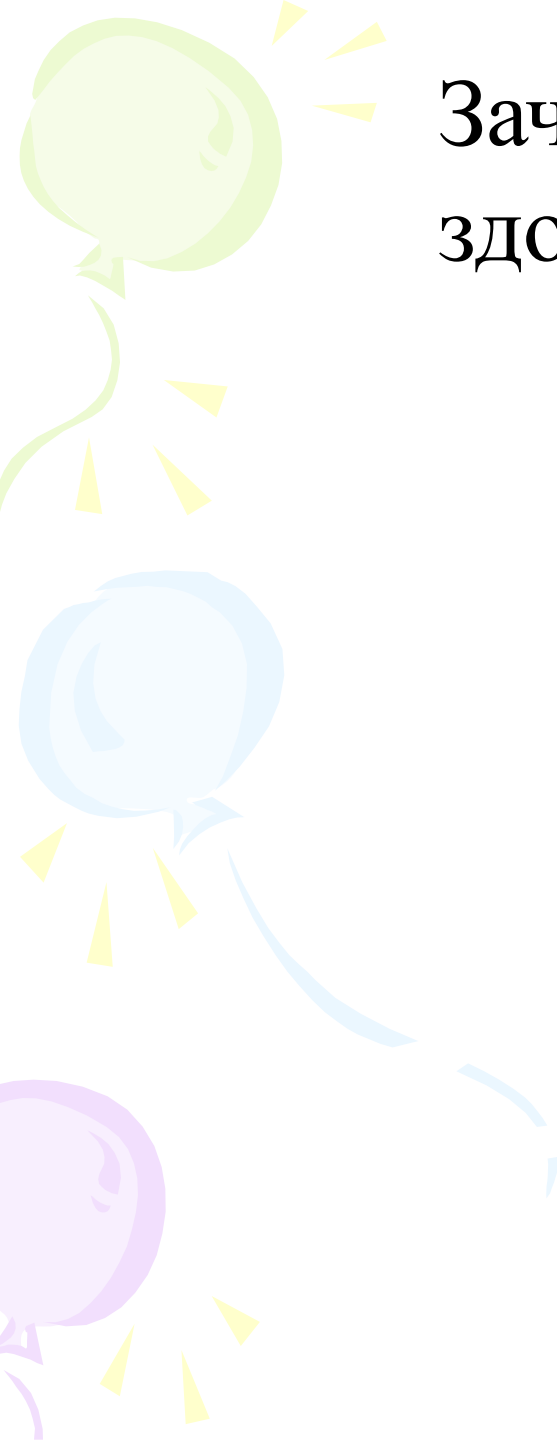


«Единственная красота,

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.





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 %;

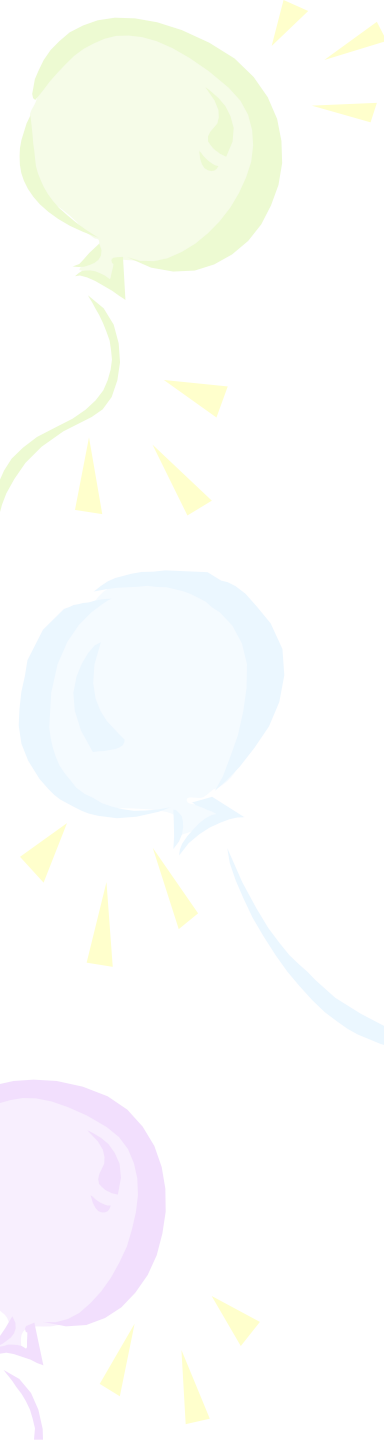
природные условия, внешняя среда – 20 %;

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 page is decorated with three balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon has several yellow triangular rays emanating from it, suggesting a bright, sunny 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

