

# Здоровый образ жизни СТУДЕНТА

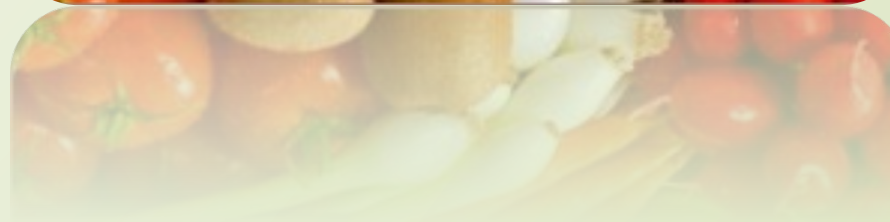
# Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- - 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.



# Виды здоровья:

- Физическое
- Психическое
- Социальное






# Функциональные резервы организма

- 1. Биохимические резервы (реакции обмена).
- 2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).
- 3. Психические резервы.
- Здоровье - это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.



# От чего зависит здоровье

- наследственность - 20%;
  - окружающая среда - 20%;
  - уровень медицинской помощи - 10%;
  - образ жизни - 50%.
- 

# Режим труда и отдыха

- Залог успеха – в планировании своего времени.
- Необходимо правильно чередовать труд и отдых.



# Профилактика вредных привычек

- Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики.
- Они являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.



# Режим питания

- Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии
- Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах





# Двигательная активность

- Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни
- При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.



# Здоровье и окружающая среда

- Немаловажное влияние оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приводит к желаемым положительным результатам. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей





Спасибо за внимание!