



основан в 1930

С традициями милос
в век инноваци

Нижнетагильский филиал
ГБПОУ СПО Свердловской области медицинский
колледж
Ирбитский центр медицинского образования.

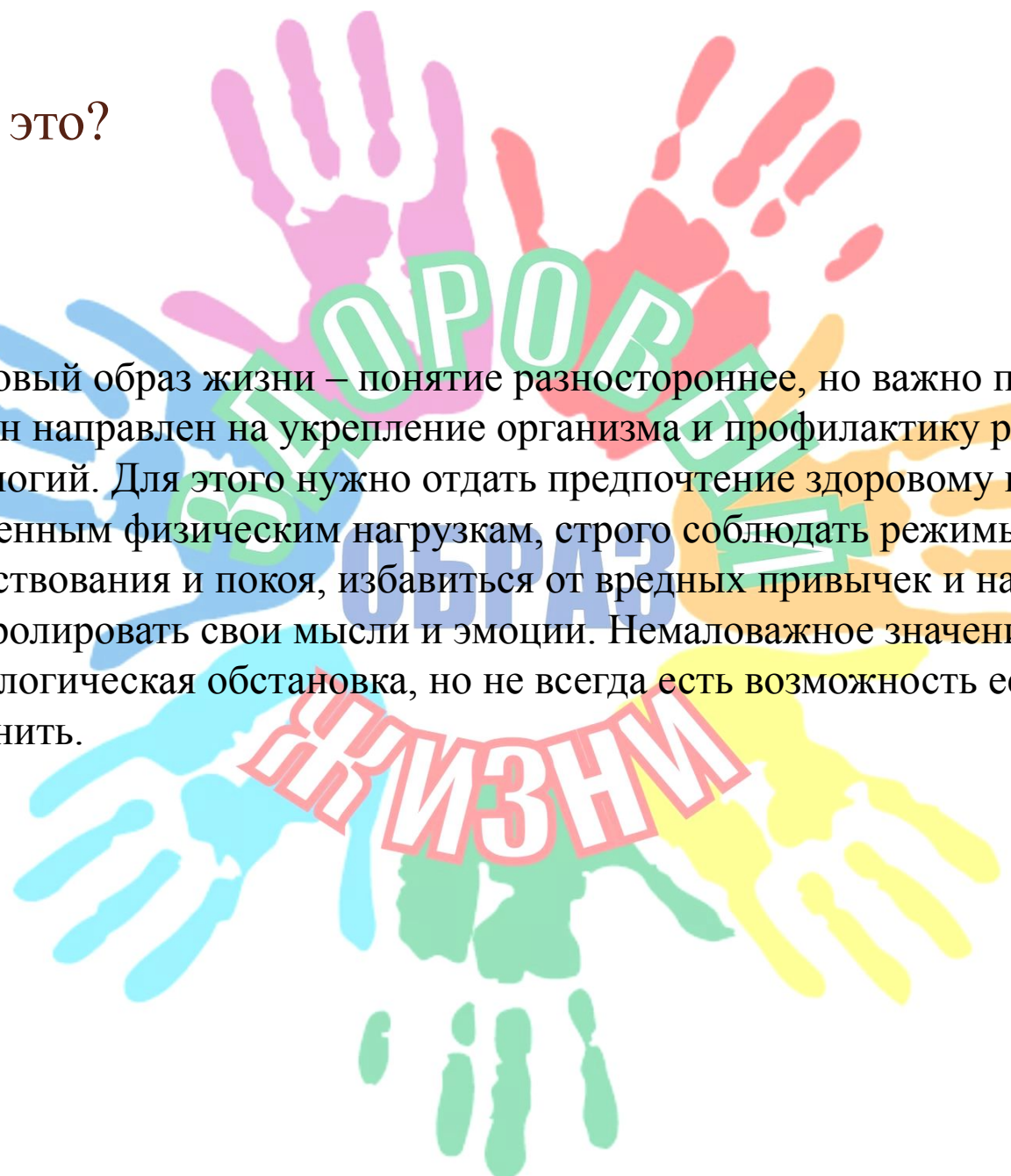
Профилактика – путь к здоровью

Выполнила : Мирзоева Асуда
393МС

Преподаватель : Распутина. Н.Э

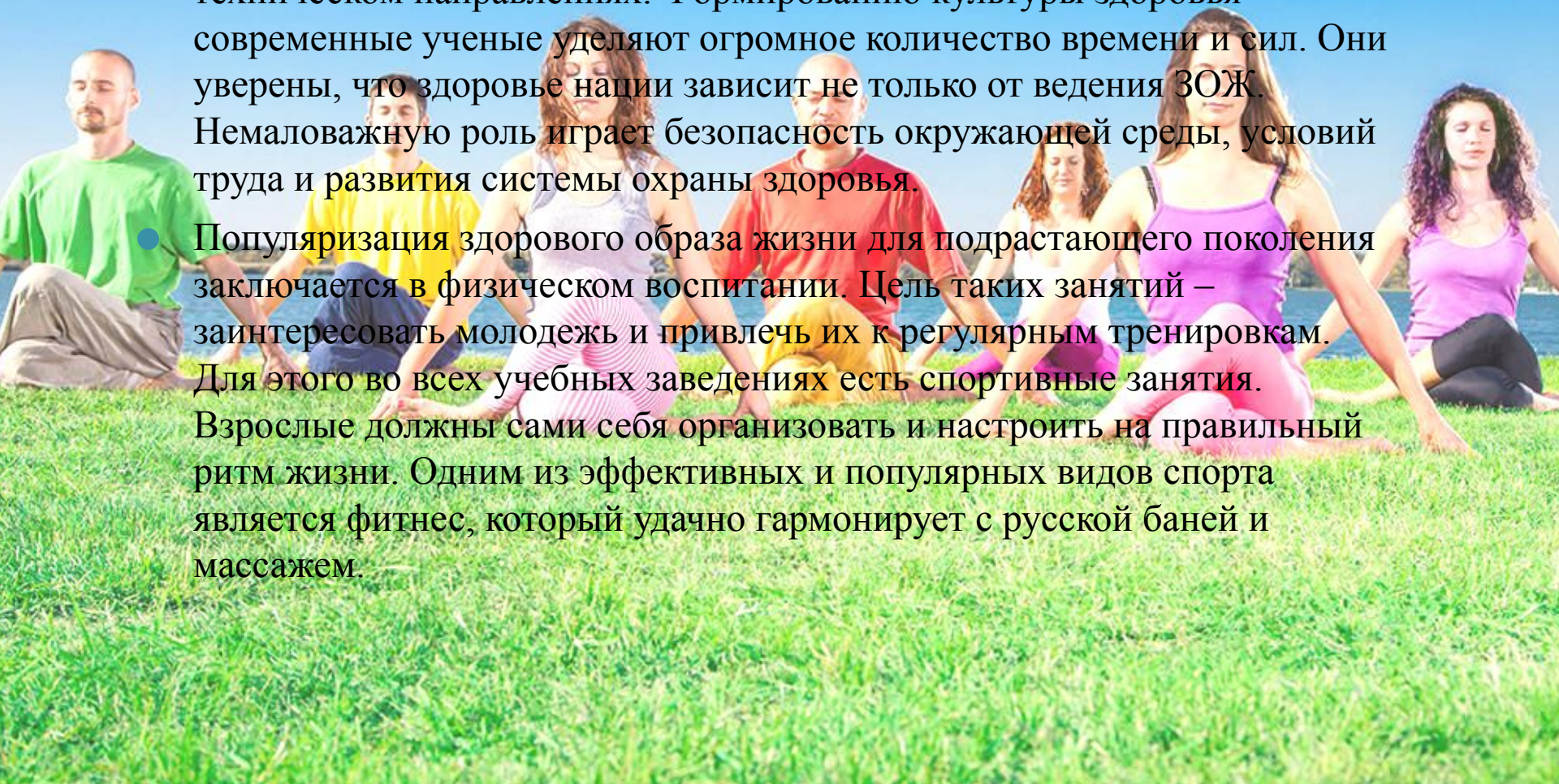
ЗОЖ- это?

- Здоровый образ жизни – понятие разностороннее, но важно понимать, что он направлен на укрепление организма и профилактику развития патологий. Для этого нужно отдать предпочтение здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, строго соблюдать режимы бодрствования и покоя, избавиться от вредных привычек и научиться контролировать свои мысли и эмоции. Немаловажное значение имеет и экологическая обстановка, но не всегда есть возможность ее изменить.



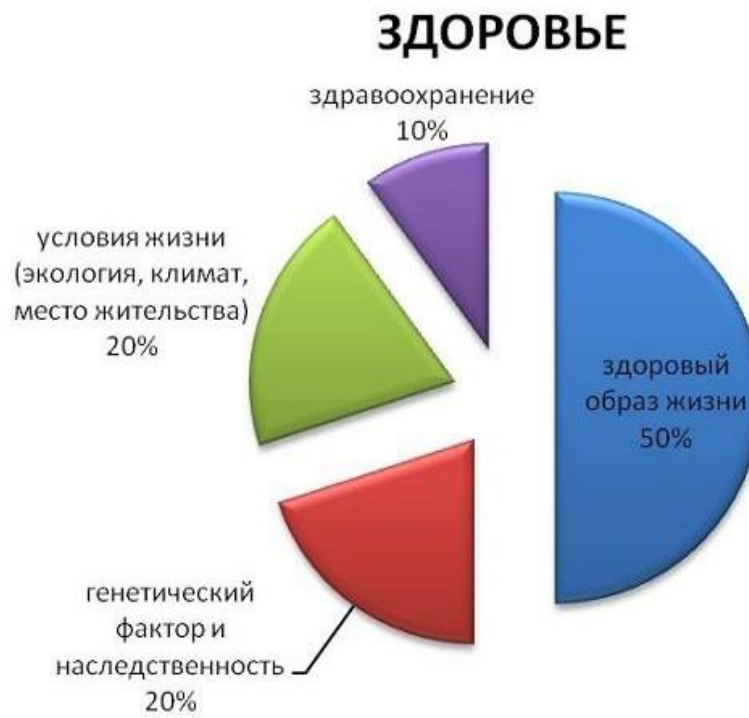
Пропаганда здорового образа жизни

- Сохранение здоровья населения в цивилизованном обществе должно стать приоритетным заданием в каждой стране. Это становится важным для развития государства в социально-экономическом и научно-техническом направлениях. Формированию культуры здоровья современные ученые уделяют огромное количество времени и сил. Они уверены, что здоровье нации зависит не только от ведения ЗОЖ. Немаловажную роль играет безопасность окружающей среды, условий труда и развития системы охраны здоровья.
- Популяризация здорового образа жизни для подрастающего поколения заключается в физическом воспитании. Цель таких занятий – заинтересовать молодежь и привлечь их к регулярным тренировкам. Для этого во всех учебных заведениях есть спортивные занятия. Взрослые должны сами себя организовать и настроить на правильный ритм жизни. Одним из эффективных и популярных видов спорта является фитнес, который удачно гармонирует с русской баней и массажем.



Здоровый образ жизни и его составляющие

- Человечество хочет иметь хорошее здоровье, но одни для этого прикладывают усилия, другие – вовсе ничего не делают. Что влияет на состояние нашего здоровья:
- около 50% – здоровый образ жизни;
- примерно 20% – окружающая среда;
- чуть меньше 20% – генетическая предрасположенность;
- до 10% – система охраны здоровья.



Расписание дня для здорового образа жизни

- Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Однако и он может выглядеть несколько иначе привычного расписания по часам, самое главное правильно определить время для сна – он должен быть не менее 7-8 часов. Примерный режим дня может выглядеть так:
- 6.30-7.00 – подъем, выпить стакан воды.
- 7.30-8.00 – завтрак.
- 8.00-10.00 – время максимальной активности. Можно заняться спортом, а после – релаксом, посетить SPA-центр или косметолога.
- 10.00-11.00 – в это время организм максимально готов к работе.
- 11.00 – поздний ланч.
- 11.30-14.00 – в это время стоит поработать в спокойном режиме. Выполнить текущую, ежедневную работу.
- 14.00 – обед.
- 14.30-16.00 – подходящее время для решения глобальных вопросов. Мозговая активность достигает своего пика, как у творческих личностей, так и работников умственного труда.
- 16.00-17.00 – полдник.

Расписание дня для здорового образа жизни

- 17.00-18.00 – самое время провести переговоры, деловые встречи или обсудить с сотрудниками план работы на завтра.
- 18.00-19.00 – дорога домой. По пути пройдитесь по магазинам.
- 19.00 – ужин.
- 19.30 – 20.00 – самое время уделить внимание коже, смыть макияж, нанести маску. Принять ванну или душ.
- 22.00-22.30 – подготовка ко сну и отбой.
- Для восстановления сил и поддержания баланса в организме, нужно трудовую деятельность обязательно чередовать с отдыхом. Уделите несколько минут в час физкультуре, а в обеденное время прогуляйтесь по свежему воздуху. Не забывайте про занятия спортом. Для этого можно выбрать оптимальный вариант.

Правильное питание для здорового образа жизни

- ЗОЖ и правильное питание – это неразрывные составляющие. Утоление голода – это один из важнейших инстинктов живого организма. Диетологи со всего мира пришли к выводу:
- Четырехразовый прием пищи – идеальный вариант для здоровья.
- У каждого из приемов пищи должно быть свое время.
- Мясо, рыбу и бобовые употреблять утром и в обед, а во второй половине дня – фрукты, овощи, кисломолочные продукты.
- В позднее время от чая и кофеиных напитков стоит воздержаться.



Здоровый образ жизни и спорт

- Правила здорового образа жизни состоят не только из здорового питания или отказа от вредных привычек. Неотъемлемой частью ЗОЖ является спорт, но это не значит, что все должны взяться за штанги и ставить рекорды. Физические занятия нужны для поддержания формы и предотвращения раннего старения органов и кожных покровов.
- Для этого вполне подойдет:
 - прогулки на велосипеде;
 - туристические походы;
 - бег трусцой;
 - плавание;
 - те



ЗОЖ - вредные привычки

- Формирование здорового образа жизни направлено на избавление от вредных привычек. Самыми распространенными являются курение и употребление алкогольных напитков. Они приносят вред не только человеку, страдающему зависимостью, но и его окружающим. Особенно опасен табачный дым, ведь пассивные курильщики травят свой организм на уровне с активным «пленником» вредной привычки.
- Вред от табачного дыма:
 - ухудшается состояние ногтей, волос, цвет кожного покрова;
 - портится и желтеет зубная эмаль;
 - сосуды теряют эластичность;
 - губительно влияет на все внутренние органы.
- Влияние алкоголя на организм:
 - ослабевает иммунная система;
 - ухудшаются функции печени, органов пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой и нервной систем, нарушается деятельность головного мозга;
 - во время беременности – приводит к различным патологиям плода.

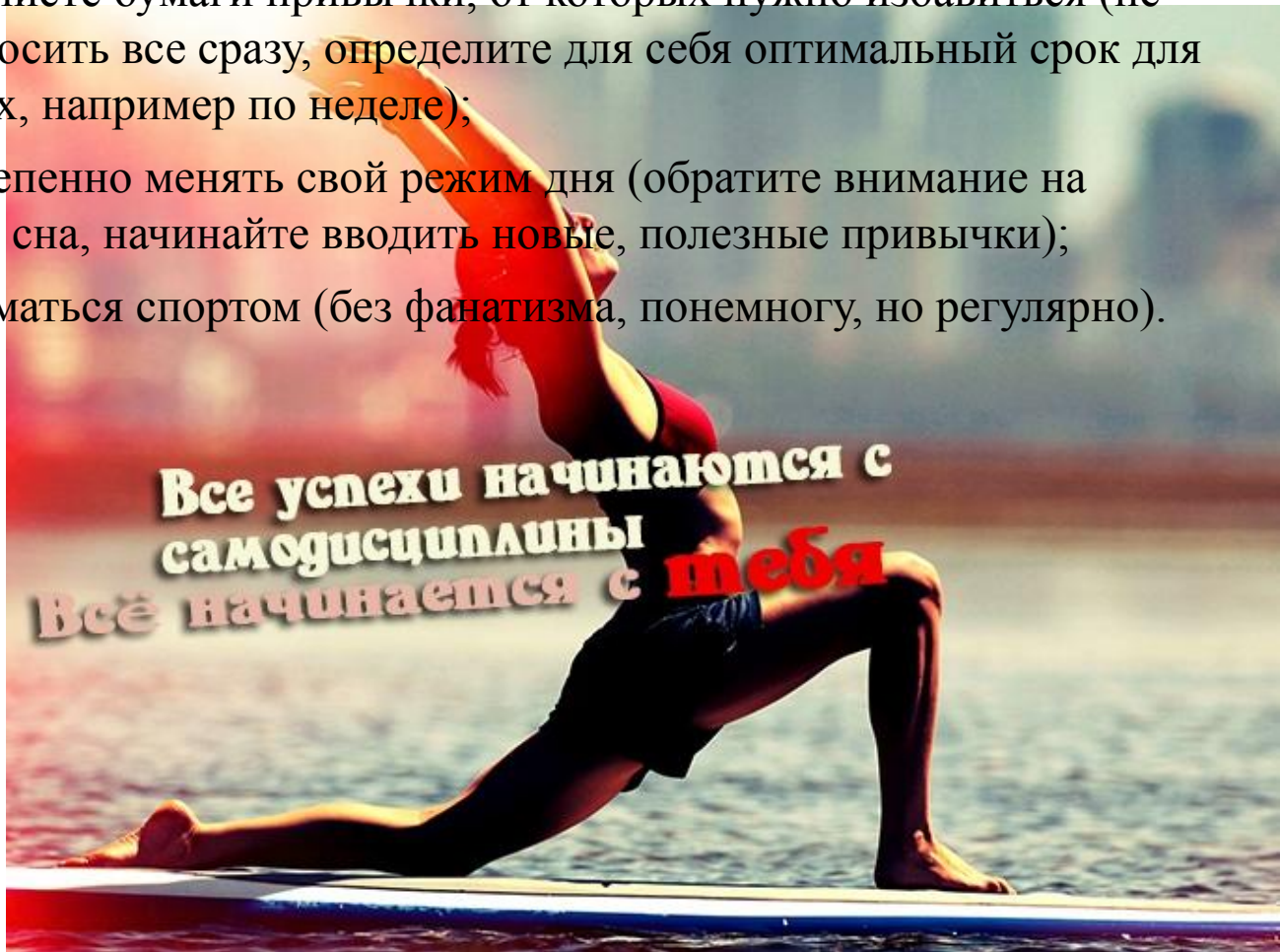
A photograph of a woman and two children brushing their teeth. The woman is in the background, smiling broadly while brushing her teeth with a green toothbrush. In the foreground, a young boy in a blue sweater is brushing his teeth with a white toothbrush. To the left, a young girl in a white patterned shirt is also brushing her teeth with a blue toothbrush. The scene is brightly lit, suggesting a clean and healthy environment.

Гигиенические основы здорового образа жизни

- Правила ЗОЖ просты и хорошо работают, но при одном условии – систематичность. Пытаясь соблюдать их от случая к случаю, положительных результатов не добиться. Здоровье и здоровый образ жизни требует от человека соблюдения личной гигиены:
- Уход за телом (регулярное принятие душа, ванны).
- Уход за волосами и кожей головы.
- Уход за полостью рта (регулярная чистка зубов и профилактические меры по предупреждению кариеса, пародонтоза и прочих заболеваний ротовой полости).
- Гигиена обуви и одежды (поддержание в чистоте и выбор безвредных материалов).

Мотивация здорового образа жизни.

- **Мотивация здорового образа жизни**
- Как начать вести здоровый образ жизни? К нему нужно подготовиться (не стоит игнорировать этот этап):
- запишите на листе бумаги привычки, от которых нужно избавиться (не пытайтесь бросить все сразу, определите для себя оптимальный срок для каждой из них, например по неделе);
- начните постепенно менять свой режим дня (обратите внимание на длительность сна, начинайте вводить новые, полезные привычки);
- начните заниматься спортом (без фанатизма, понемногу, но регулярно).



Все успехи начинаются с
самодисциплины
Всё начинается с **тебя**

Здоровое питание — здоровый образ жизни

- **Основные правила составления дневного рациона:**
- **Утро.** Утром, когда пищеварительный процесс только отходит ото сна, а обмен веществ набирает скорость, можно съесть пищу, богатую углеводами и даже позволить себе немного сладкого и мучного.
- **День.** В обед требуется основательное подкрепление для организма, позволяющее не испытывать голода, но в то же время нельзя переедать. Отлично подойдут супы, тушеные или запеченные овощи, мясо и рыба, крупы, картофель. Блюда лучше варить, готовить на пару либо в мультиварке – жареные «с корочкой» блюда слишком тяжелы для организма.
- **Вечер.** К вечеру метаболизм замедляется, организм начинает настраиваться на отдых – следует питаться сытной, но легкой пищей. Молочные продукты, овощи и фрукты, нежирная рыба или мясо – отличный вариант здорового ужина.
- Обязательно в течение дня поддерживать водно-солевой баланс: воды должно быть много (до 2-2,5 литров в день), а соли, как можно меньше.

Анкета

1. Ваш возраст?

2. Какую воду вы пьете:

- а) из-под крана
- б) кипяченую
- в) родниковая питьевая вода
- г) газированная минеральная вода
- д) очищенную через фильтр

3. Как часто вы пьете газированные напитки (пепси, спрайт, фанта и т.д.)?

- а) каждый день
- в) раз в месяц
- б) раз в неделю
- г) никогда

4. Как часто вы употребляете чупа-чупсы, чипсы, сухарики, шоколадные батончики (сникерсы и т.д.)

- а) каждый день
- в) раз в месяц
- б) раз в неделю
- г) никогда

Анкета

5. Как часто едите сосиски, колбасу, покупные пельмени?

- а) каждый день
- в) раз в месяц
- б) раз в неделю
- г) никогда

6. Как часто в вашем рационе свежие овощи и фрукты?

- а) каждый день
- в) раз в месяц
- б) раз в неделю
- г) никогда



основан в 1930
С традициями милос
в век инноваци

Нижнетагильский филиал
ГБПОУ СПО Свердловской области медицинский
колледж
Ирбитский центр медицинского образования.

Профилактика – путь к здоровью

Выполнила : Мирзоева Асуда
393МС

Преподаватель : Распутина. Н.Э