

Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.



Пискунов Дмитрий Владимирович,
учитель физической культуры
МАОУСОШ № 8 г.Старая Русса

Проблемные вопросы:

**Какова причина ухудшения
здоровья?**

**Зачем нужно следить за здоровьем
и заботиться о нем?**

Как лучше заботиться о здоровье?

Актуальность данной темы:

Призывание молодого поколения к добровольному, самостоятельному занятию физической культуры, правильному питанию а так же соблюдению распорядка дня, позволит укрепить их здоровье.

*Что же такое здоровье?

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля. Всемирный день психического здоровья – 10 октября.



* **Физическое здоровье** - это состояние органов и их систем, а так же жизненных функций организма.



Психическое здоровье - это состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.



Социальное здоровье - это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.



Данные Всемирной организации здравоохранения:

- Образ жизни - 50%
- Социальные и природные условия - 17-20%
- Особенности наследственности человека - 17-20%
- Органы здравоохранения 8-9%

*** От чего зависит
здоровье человека?**

- I. Органы дыхания (половина случаев)
- II. Травмы и отравления
- III. Болезни кожа и подкожной клетчатки

*** Самые
распространенные
болезни:**



* Причины, негативно влияющие на здоровье учащихся

- ✓ Негативные факторы окружающей среды
- ✓ Химическое загрязнение атмосферы.
- ✓ Физическое загрязнение среды
- ✓ Бытовое радиоактивное загрязнение.
- ✓ Тепловое и световое загрязнение.
- ✓ Бытовые стоки и мусор.
- ✓ Биогенные факторы.
- ✓ Генетические факторы.

РАДИОАКТИВНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ

Искусственные источники радиации **13%**



Естественные источники излучения **87%**

Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных адаптироваться к нагрузкам. Как следствие этого: снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость.

*** Проблема влияния образовательной программы на здоровье учащихся**

«Молодой организм все стерпит, он не нуждается в поддержке» — опасное заблуждение взрослых. Лишь четверть современных подростков абсолютно здоровы, а более половины из них страдают хроническими заболеваниями.

*** Нужно ли следить за здоровьем?**

✓ Ухудшение зрения.

Главные причины нарушения зрения:
наследственные факторы;
последствия заболеваний;
перенапряжение, стресс;
неправильное питание;
неправильный режим дня;
несоблюдение гигиенических правил при письме,
чтении, работе с компьютером.

*** Некоторые проблемы
здоровья школьников.**

- ✓ употребление в пищу черники - 38%
- ✓ упражнения для глаз -30%,
- ✓ нужно пользоваться специальными тренажёрами - 13%
- ✓ предпочтение лекарствам - 13%
- ✓ не смотреть телевизор и использовать в пищу различные травы- 8%
- ✓ нужно носить очки и пользоваться хорошим освещением-2%

*** Мнение взрослого населения о сохранении зрения**

В подростковом возрасте объем сердца удваивается, но масса тела растет еще стремительнее из-за скачка роста. Частыми жалобами учащихся являются быстрая физическая утомляемость, слабость, иногда доходящая до обморока.




Сердечно-сосудистая система

* Меры профилактики

- Пройти за день 6 км
- Тренировка мышечной и сердечно-сосудистой системы резкой смены температуры. (Бани, сауны)
- Правильное соотношение между физическими и нервно-психическими нагрузками
- Избавление от лишнего веса
- Следите за артериальным давлением
- При сахарном диабете необходимо держать под контролем уровень сахара в крови
- Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

Симптомы:

- ❖ головные боли
- ❖ ухудшение памяти, внимания
- ❖ нервозность
- ❖ раздражительность
- ❖ Плохой сон


 **Изменения
эндокринной и
нервной системы**

* общее профилактическое лечение, которое требуется проводить при всех формах нарушения работы гормоновырабатывающих органов, специфическую профилактическую терапию, направленную на снижение тяжести последствий конкретной болезни.

* Профилактика различных дефектов эндокринной системы

Виды нарушений пищеварения:

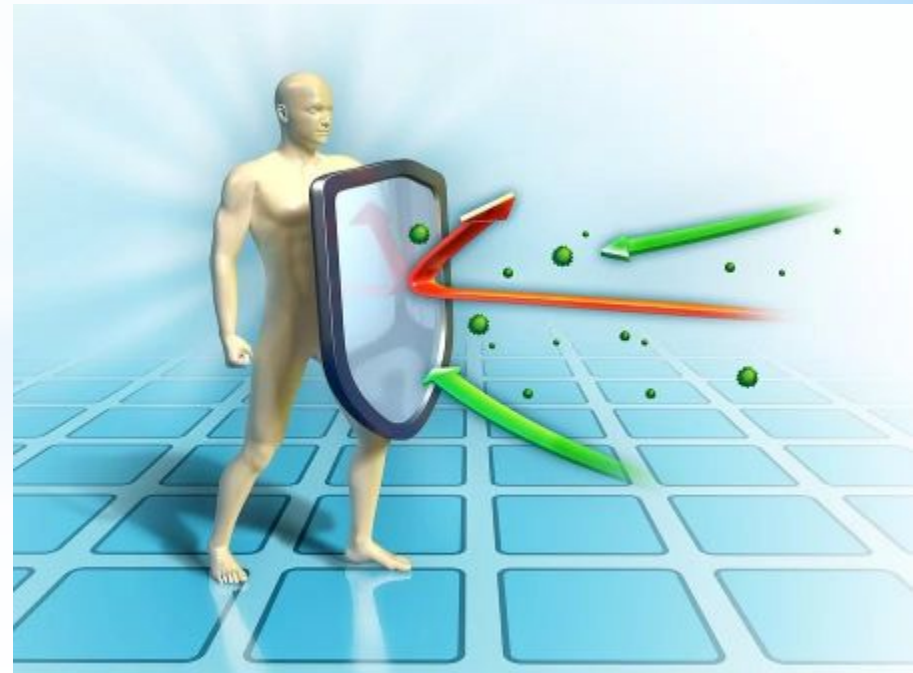
- * Нарушение рецепторного аппарата
- * Нарушения образования и выделения слюны
- * **Патология желудка:** Нарушения секреторной функции, Нарушения моторной функции(см вопрос52)
- * **Патология кишечника:** расстройства переваривающей функции, всасывательной функции, моторной функции и барьерно-защитной.

 **Изменения в
пищеварительной
системе**

✓ Ослабление ИММУНИТЕТА

Приводит к частым простудным заболеваниям.

На иммунитет оказывает влияние неблагоприятная экология, преобладание в питании консервированной пищи, бедной витаминами и микроэлементами.

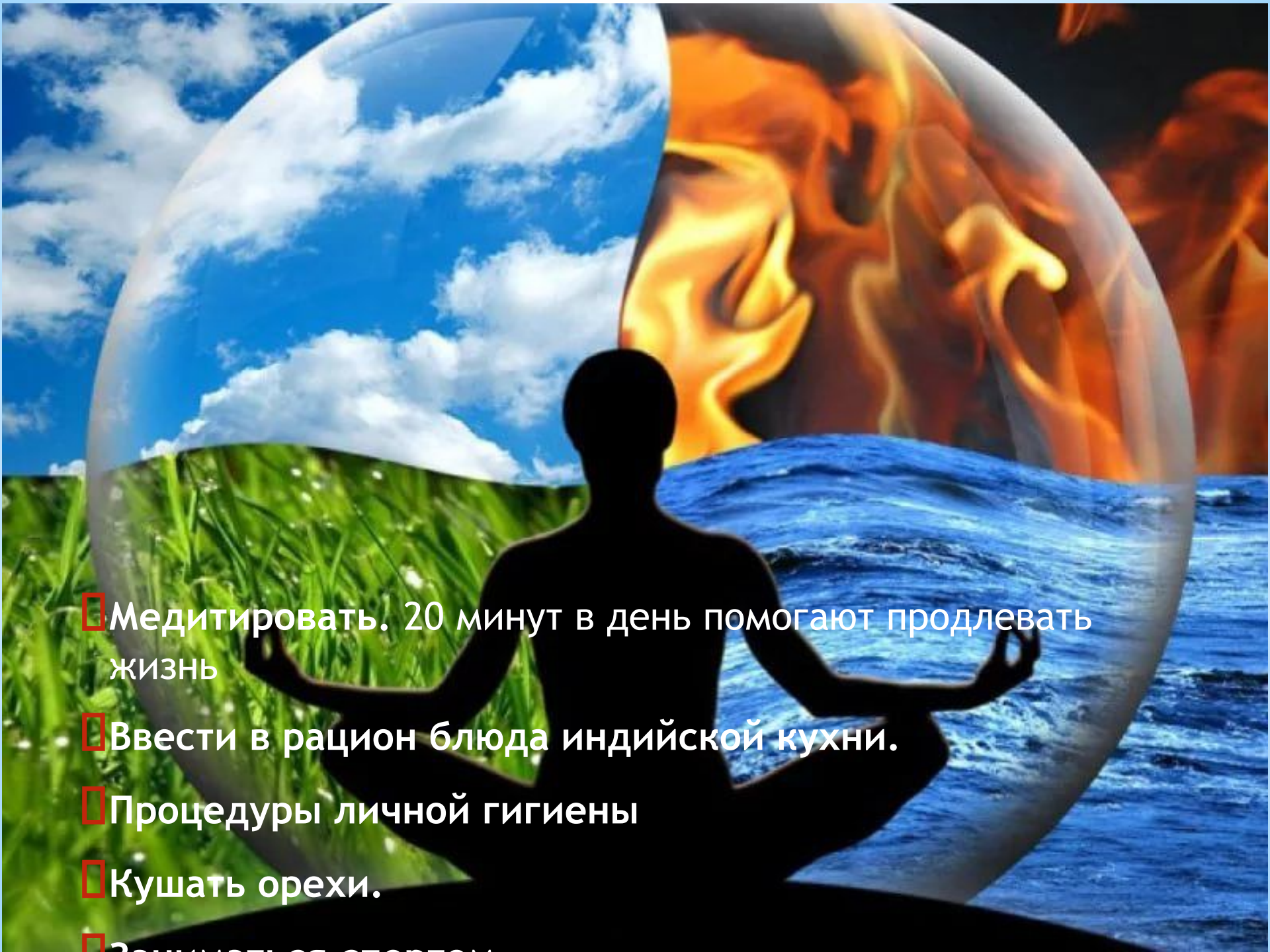


- ✓ Нормализация образа жизни(пересмотреть режим труда и отдыха)
- ✓ Исключить частые нервные и психические нагрузки
- ✓ *Устранив различные нарушения правильной работы кишечника*
- ✓ Перейти на качественное питание

* Меры профилактики

- Больше спать. Во время сна отдыхает тело и мозг, расслабляются все мышцы.
- Есть шоколад. Лучше если он будет горьким.
- Смеяться чаще. Смех защищает от различных сердечных заболеваний и расширяет сосуды. Один раз в день необходимо посмеяться от души

*** Как лучше заботиться
о здоровье?**

- 
- ❑ Медитировать. 20 минут в день помогают продлевать жизнь
 - ❑ Ввести в рацион блюда индийской кухни.
 - ❑ Процедуры личной гигиены
 - ❑ Кушать орехи.
 - ❑ Защищаться от стресса

❖ Белок. Молоко, молочные продукты, мясо, яйца, рыба, субпродуктах регулируют рост организма, помогают при подростковых проблемах с кожей.

- Молоко — источник кальция и фосфора, необходимых для роста зубов и костей.

- Творог — источник белка

❖ Жиры

- Подсолнечное, оливковое, кукурузное масло

❖ Углеводы

- Крупы, картофель, сахар



Правильное питание подростков

ежедневно необходимы такие продукты:

- овощи разные — 400 г;
- картофель — 400 г;
- фрукты — 100 г;
- масло сливочное — 30 г;
- сахар — 60 г;
- крупы — 90 г.

Регулярные физические упражнения: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, подвижные командные игры и прочие.

***Полезно ли заниматься спортом?**



* **Вредные привычки**

БЕРЕГИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!