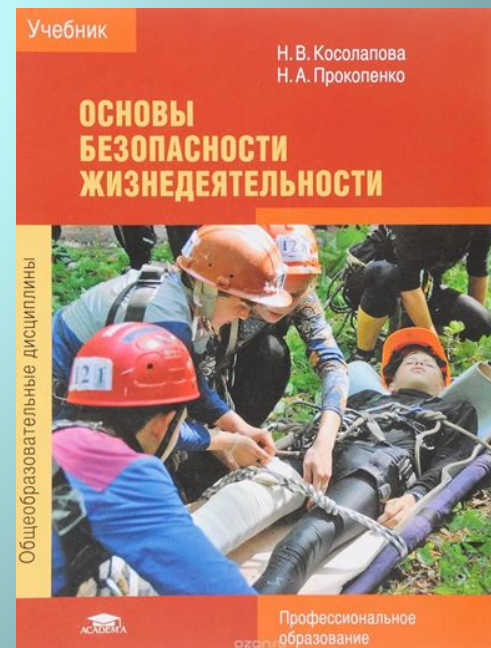
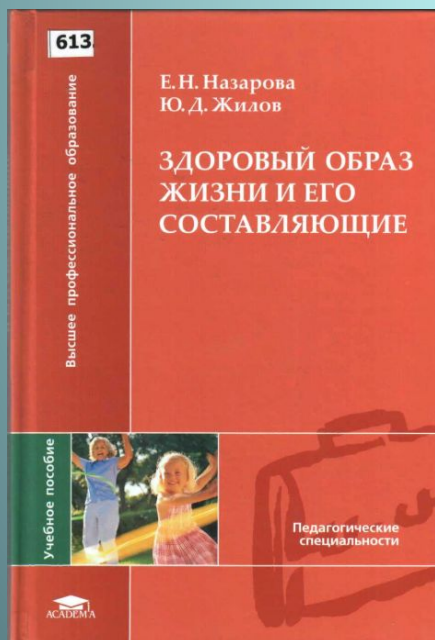


**РАЗДЕЛ 1. Обеспечение  
личной безопасности и  
сохранения здоровья  
населения**

**Тема 1.1 ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

# ЛИТЕРАТУРА

- 1) Безопасность жизнедеятельности. Н.В. Коротченко и Н.А. Прокопенко . 2019
- 2) Основы безопасности жизнедеятельности Н.В. Коротченко, Н.А. Прокопенко. 2019
- 3) Здоровый образ жизни и его составляющие. Назарова Е.Н. и Ю.Д.Жилов. 2008 год



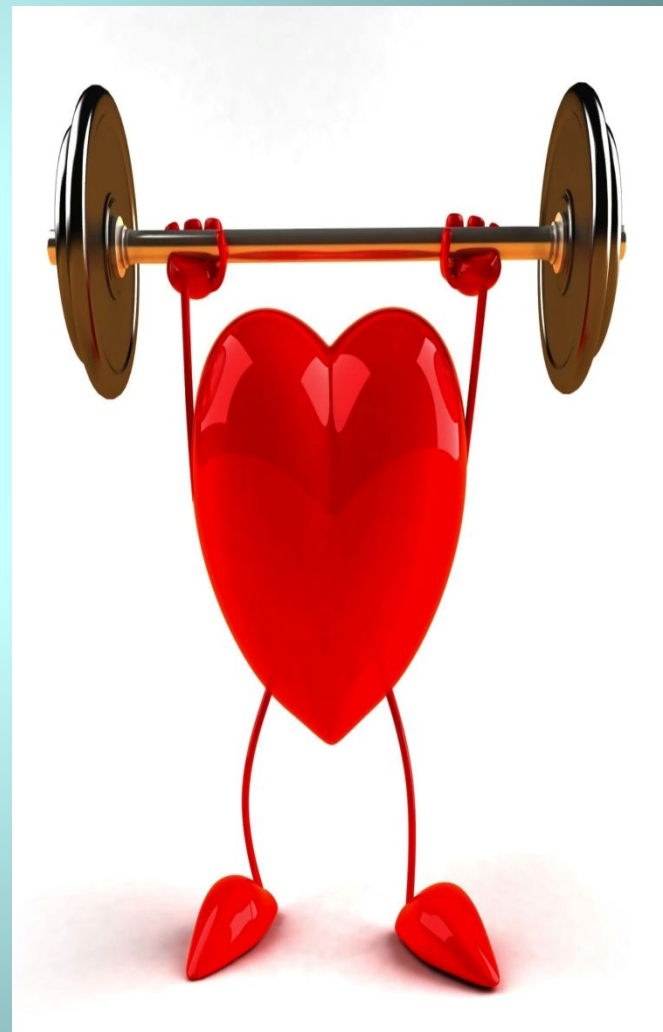


«Единственная красота,  
которую я знаю, - это здоровье»

Г.Гейне."

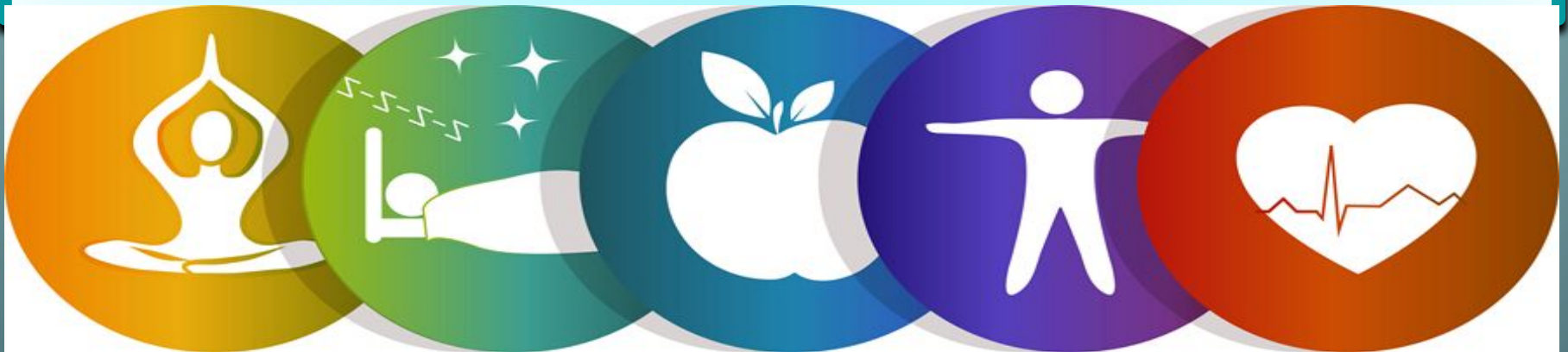
# Понятие Здоровья

- *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.*



# ТРИ ВИДА ЗДОРОВЬЯ

- **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.
- **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.



# определяющих здоровье человека:



полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие



нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»



умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;



отсутствие болезни



способность к полноценному выполнению основных социальных функций

# Формула здоровья



# ПОНЯТИЕ ЗОЖ

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





# Здоровый образ жизни

Оптимальный уровень двигательной активности

Закаливание

Рациональное питание

Безопасное поведение

Сексуальное воспитание

Психическая и эмоциональная устойчивость

Экологически грамотное поведение

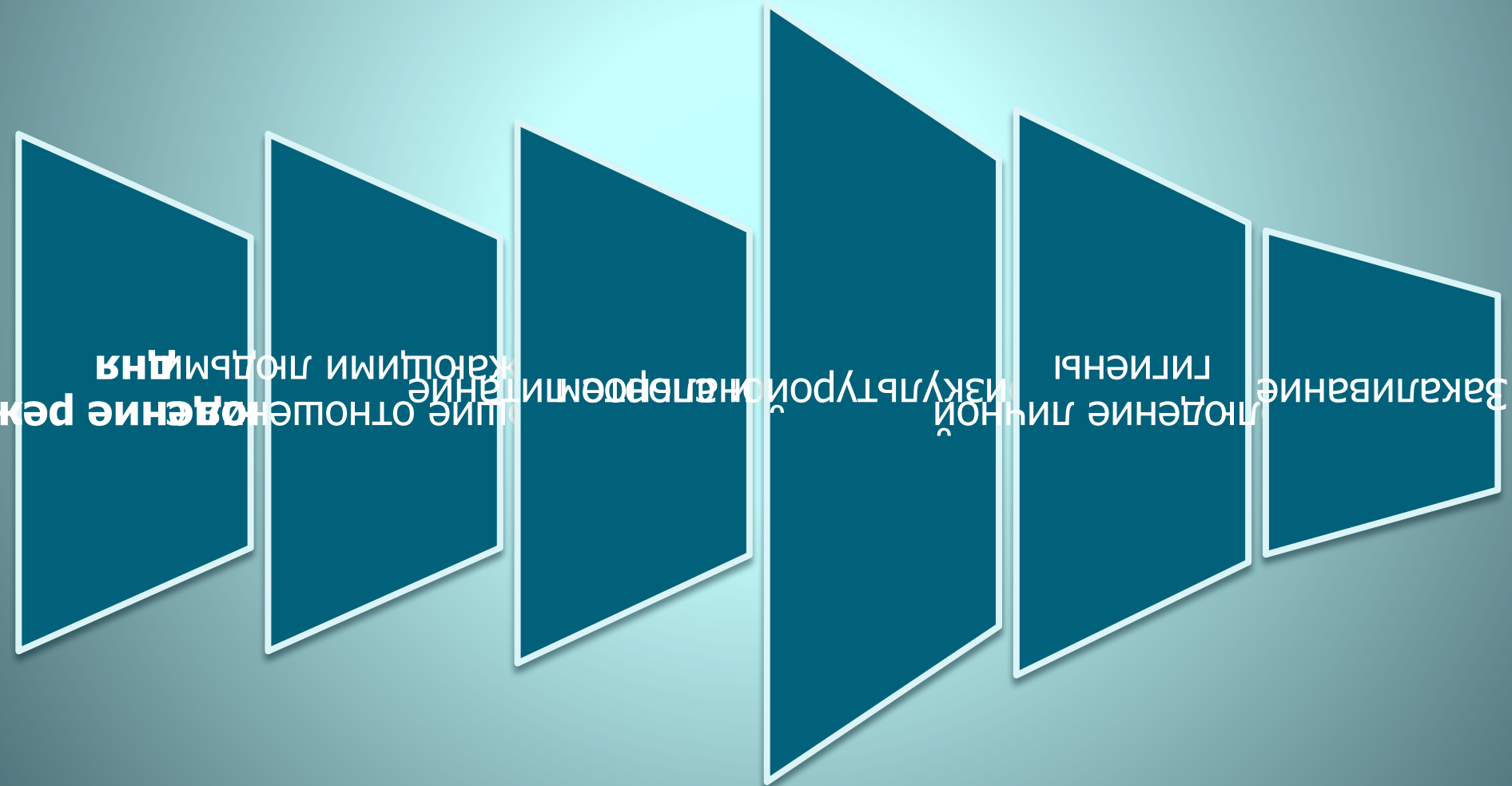
Регулярное прохождение мед. осмотров

Личная гигиена

Соблюдение режима труда и отдыха

# Здоровый образ жизни

## Факторы, положительно влияющие на здоровье



# Факторы, отрицательно влияющие на здоровье

Алкоголь, курение, наркотики

Эмоциональная, психическая перенапряженность

Неправильное питание

Неблагополучная экологическая обстановка

Несоблюдение личной гигиены

Недостаточная двигательная активность

# Здоровый образ жизни

## Факторы, мешающие заниматься здоровьем

Отсутствие интереса и условий

Уверенность, что болезни не грозят

Недостаток времени

Лень

Недостаток знаний о ЗОЖ

Материальные затруднения

# Рациональное питание

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

- **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.

[на главную](#)



# Рациональное питание

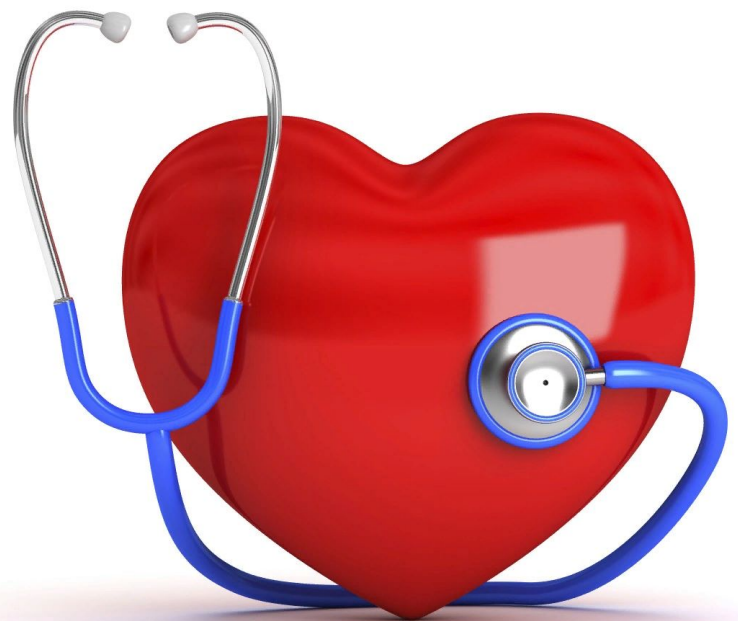
- **Второй закон** - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку 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.

[на главную](#)

# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

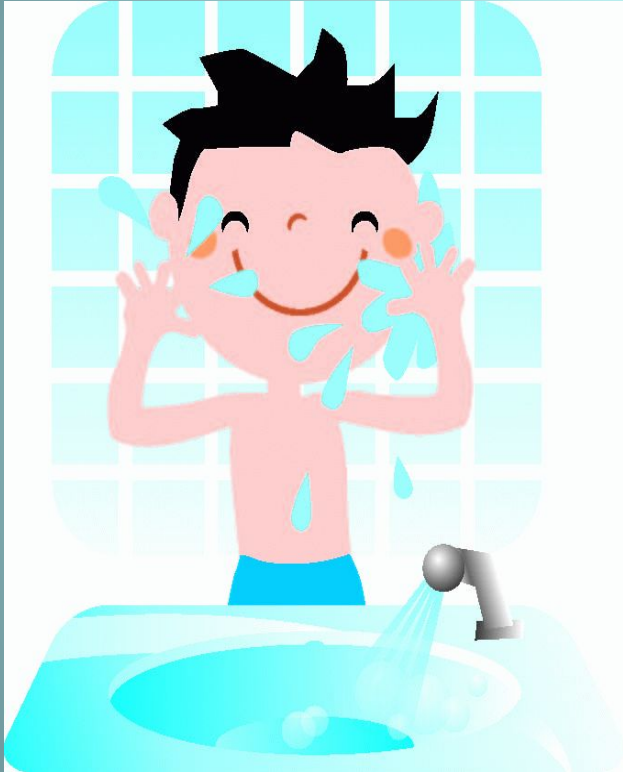


# Фастфуд вызывает ишемическую болезнь сердца в 20 лет





# Закаливание



**Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.**

# Правильный распорядок

## дня

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

A vertical stack of seven light blue rounded rectangular boxes, each preceded by a white downward-pointing arrow, serving as a template for a daily routine.

[на главную](#)



Спасибо за внимание!

