

ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ  
СТУДЕНТОВ



# **ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**ЗДОРОВЬЕ —**

**НОРМАЛЬНОЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ**

**СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, ОТРАЖАЮЩЕЕ ЕГО ПОЛНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ТРУДОВЫХ, СОЦИАЛЬНЫХ И БИОЛОГИЧЕСКИХ**

**ФУНКЦИЙ**



# Показатели индивидуального здоровья

Показатели	Характеристика
Генетика	Генотип, отсутствие наследственных дефектов
Биохимические	Показатели биологических жидкостей и тканей
Метаболические	Уровень обмена веществ в покое и после нагрузок
Морфологические	Уровень физического развития, тип конституции (морфотип)
Функциональные	Функциональное состояние органов и систем: а) норма покоя; б) норма реакции; в) резервные возможности.
Психологические	Эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы, тип ВНД, тип темперамента, тип доминирующего инстинкта
Социально-духовные	Целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и потребностей, степень признания.
Клинические	Отсутствие признаков болезни



# 7 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ГИГИЕНА / ЭКОЛОГИЯ

- РЕЖИМ ДНЯ, ТРЕНИРОВОК, ПИТАНИЯ
- ЗАКАЛИВАНИЕ  
И  
ПРОФИЛАКТИКА
- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
- ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- МОРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
- СЕКСУАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ



# ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

- **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** – ЭТО УРОВЕНЬ РОСТА И РАЗВИТИЯ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, А ТАКЖЕ ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ИХ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ. ОСНОВОЙ ЭТОГО ПРОЦЕССА ЯВЛЯЮТСЯ МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ И РЕЗЕРВЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И АДЕКВАТНУЮ АДАПТАЦИЮ ЧЕЛОВЕКА К ВНЕШНИМ УСЛОВИЯМ.

**Психическое здоровье** — это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения

**Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.



# Происхождение болезни имеет два источника:

- внутреннее состояние человеческого организма;
- внешние причины.

## **Два способа предупреждения болезней.**

**Первый способ** это удаление внешних причин, что невозможно, поскольку человеку, живущему в обществе, практически не устранить все внешние факторы болезни.

**Второй способ** – оздоровление. Этот способ заключается закаливание своего организма, адаптация к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов.





**В повседневной жизни забота о здоровье ассоциируется, прежде всего, с медициной, лечебными учреждениями и врачебной помощью. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».**

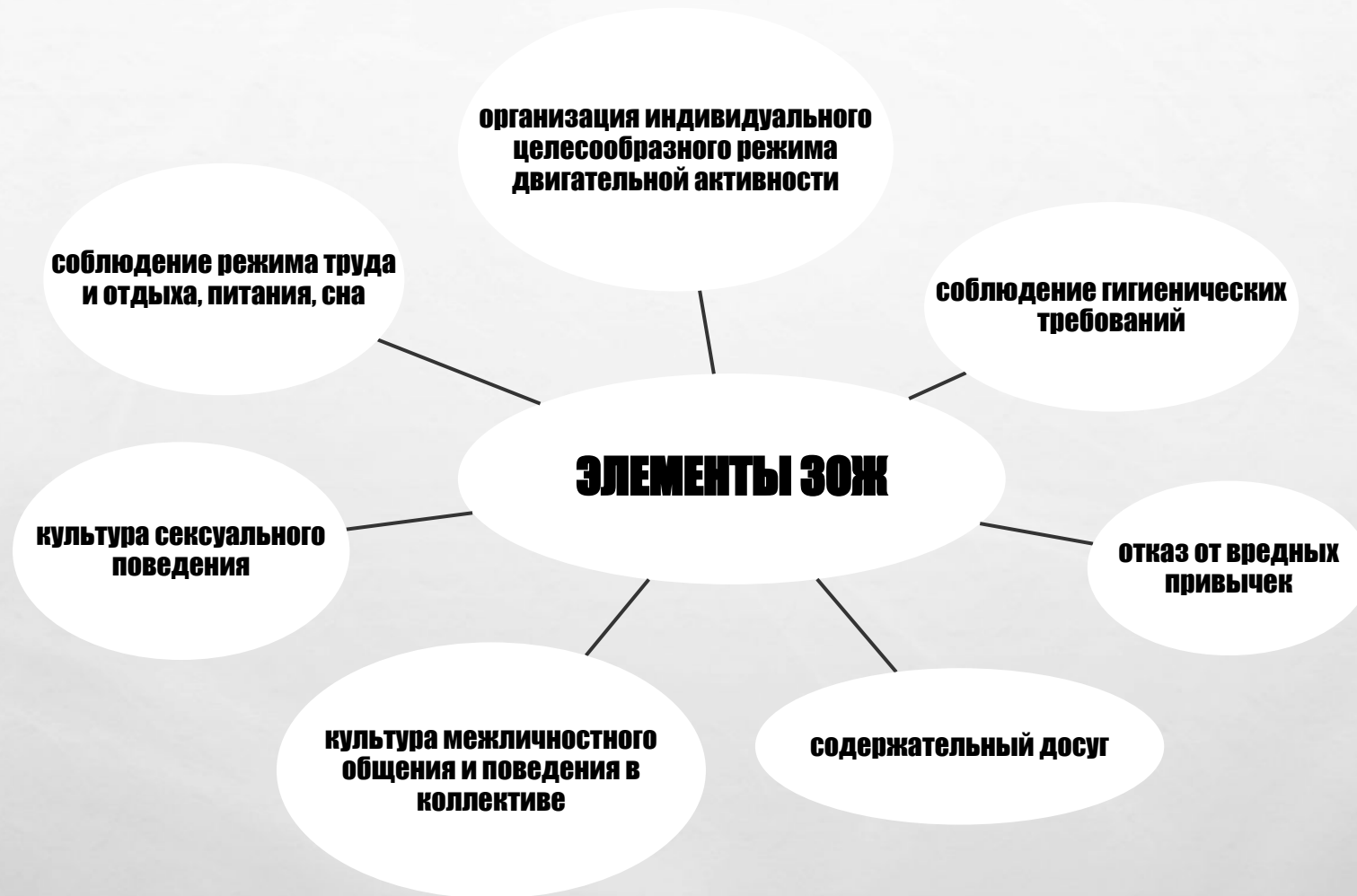


# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **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.







- **СТУДЕНТ ДОЛЖЕН ПРАВИЛЬНО ЧЕРЕДОВАТЬ ТРУД И ОТДЫХ. ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ В КОЛЛЕДЖЕ И ОБЕДА, 1,5-2 ЧАСА НЕОБХОДИМО ПОТРАТИТЬ НА ОТДЫХ.**



**Необходимо избегать переутомления и однообразного труда.**

**Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека**

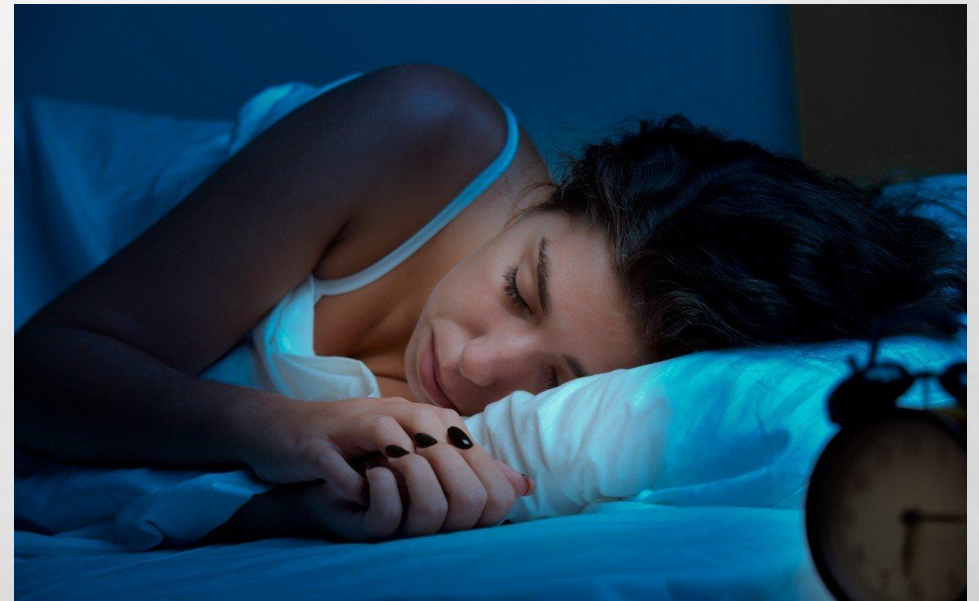
**Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе.**

# СОН

- – **ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ И НАИБОЛЕЕ ПОЛНОЦЕННАЯ ФОРМА ЕЖЕДНЕВНОГО ОТДЫХА.**

Молодой организм переносит нарушение нормального сна без видимых проблем (не поспал ночь - и нормально), но накопление бессонных ночей ломает самые крепкие организмы. **Ночью надо спать.**

Идеальный вариант для здоровья - лечь в 10, встать в 5-6. Более реалистичный вариант - лечь в 11, встать в 7. Это режим жаворонка - самый естественный и здоровый для человека режим





# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

физиологически полноценный прием пищи с учетом пола  
возраста, характера труда и других факторов.

## ПИТАНИЕ ОСНОВЫВАЕТСЯ НА СЛЕДУЮЩИХ ПРИНЦИПАХ:

- ДОСТИЖЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА;
- УСТАНОВЛЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО СООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПИЩЕВЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ – БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ, УГЛЕВОДАМИ, МЕЖДУ РАСТИТЕЛЬНЫМИ И ЖИВОТНЫМИ БЕЛКАМИ И ЖИРАМИ, ПРОСТЫМИ И СЛОЖНЫМИ УГЛЕВОДАМИ;
- СБАЛАНСИРОВАННОСТИ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ;
- РИТМИЧНОСТИ ПРИЕМА ПИЩИ.



Группа	Затраты калорий в сутки
Подростки в возрасте 14–17 лет	<b>девушки 2750 ккал</b> <b>юноши 3150 ккал</b>
Люди в возрасте 18–40 лет, (работники умственного труда; служащие, работающие сидя; работники пультов управления, диспетчеры; врачи)	<b>женщины 2400–2850 ккал</b> <b>мужчины 2800–3300 ккал</b>
Люди в возрасте 18–40 лет, (работники механизированного труда; работники сферы обслуживания, связи, радиоэлектронной промышленности; продавцы; медицинские сестры, студенты)	<b>женщины 2550–3000 ккал</b> <b>мужчины 3000–3500 ккал</b>
Работники механизированного труда и сферы обслуживания (в возрасте 18–40 лет), (станочники; водители транспорта; работники сферы общественного питания;)	<b>женщины 2700–3150 ккал</b> <b>мужчины 3200–3700 ккал</b>
Работники маломеханизированного труда (в возрасте 18–40 лет), (водители грузовых автомашин; строители; горнорабочие, шахтеры, металлурги, кузнецы, лесорубы)	<b>женщины 3150–3600 ккал</b> <b>мужчины 3400–3800 ккал</b>
Землекопы, грузчики, спортсмены в период тренировок и соревнований	<b>женщины 3500–4000 ккал</b> <b>мужчины 4500–5000 ккал</b>
Лица пожилого и преклонного возраста 60-70 лет	<b>женщины 2100–2300 ккал</b> <b>мужчины 2350–2650 ккал</b>



## ЧТО ВОДА ЗНАЧИТ ДЛЯ ТЕБЯ

# 10 ПРИЧИН ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ



1. Она составляет 75% твоего мозга
2. Она избавляет тебя от головной боли
3. Она сохраняет молодость твоей кожи
4. Она защищает твое сердце
5. Она помогает сжигать жиры
6. Она предотвращает запоры
7. Она снижает усталость
8. Она несет кислород в клетки
9. Она выводит токсины
10. Она продлевает твою жизнь.

P.S. Не бойтесь отеков! Когда вы начнете пить воду регулярно, отеки уйдут, а с ними уйдут и болезни.

## СКОЛЬКО ТЕБЕ НУЖНО ВОДЫ?



1 СТАКАН  
= 250 МЛ

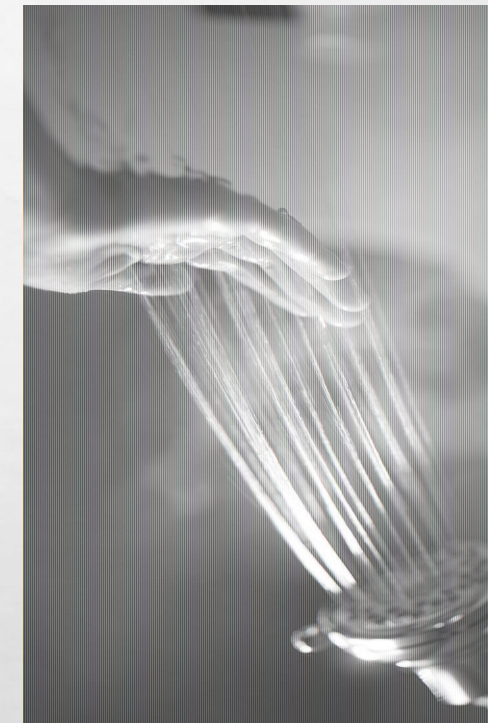
57КГ = 7 СТАКАНОВ





- **ГИГИЕНА ТЕЛА** предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции – защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др.

**За неделю через кожу человека выделяется около 300 г сала и 3-7 л пота. Все это нужно регулярно смывать, иначе нарушатся защитные свойства кожи и она превратится в рассадник микробов и грибков-паразитов.**



**Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана сказывается на состоянии здоровья людей. Эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод – на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни.**



**Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% – от условий, нас окружающих**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

- **СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**