



# ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



## Основные компоненты здорового образа жизни:

- ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
- ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
- СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА
- ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА
- СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

**Питание** – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. При здоровом питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется.

- **Здоровое питание** – это сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания.



Для того чтобы как можно  
дольше быть здоровым,  
необходимо  
придерживаться **принци-  
пов здорового питания:**

- Энергетическое равновесие
- Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ
- Ограничение потребления поваренной соли
- Разнообразие рациона питания
- Использование цельнозерновых продуктов
- Повышенное потребление овощей и фруктов
- Избегание переедания и развития ожирения
- Низкое содержание жиров в рационе с их оптимальным соотношением
- Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров)
- Ограничение потребления алкоголя (в дозах, не превышающих допустимые)

# энергетическое равновесие

- **Энергетический баланс** – соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности. Основным источником энергии для организма является потребляемая пища.
- Организм расходует энергию на поддержание температуры тела, функционирование внутренних органов, течение обменных процессов, мышечную деятельность. При недостаточном поступлении энергии с пищей организм переключается на внутренние источники питания – жировую клетчатку, мышечные ткани, что при длительном дефиците энергии неизбежно приведет к истощению организма. При постоянном избытке питательных веществ организм запасает жировую клетчатку в качестве альтернативных источников питания.

## Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.

- Под термином «двигательная активность» подразумеваются физические нагрузки, представляющие собой сочетание разнообразных двигательных действий выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- Проблема оптимизации двигательного режима является весьма актуальной, как в общественном, так и в личном плане. Оптимальная двигательная активность позволяет избежать пагубных последствий гиподинамии.
- Гиподинамия – снижение двигательной активности, сказывается на состоянии уровня здоровья и работоспособности, что влияет на эффективность труда специалиста любого профиля.

# Режим труда и отдыха

- Режим труда и отдыха — одно из важнейших составляющих здорового образа жизни. При соблюдении режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда

- Работоспособность человека в течение дня меняется, достигая наибольшей активности в периоды с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 20.00. Во время любой работы, необходимо делать 10 — 15 минутные перерывы. Ведь кратковременный отдых способствует снижению развивающейся в процессе труда усталости. Также не стоит забывать и об обеденном перерыве. Поддержание работоспособности на оптимальном уровне — основная задача рационального режима труда и отдыха.



# Вредные привычки

- **Вредные привычки** — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

## Вредные привычки

*Курение    Алкоголь    Наркотики*

Разрушается здоровье

Деградирует личность

Снижаются умственные способности

Ухудшается работоспособность



# Закаливание организма

- **Закаливание организма** — метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма.

**Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:**



- **1. Систематичность использования закаливающих процедур.**
- **2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.**
- **3. Последовательность в проведении закаливающих процедур.**
- **4. Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.**
- **5. Комплексность воздействия природных факторов.**

# СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕН ИЯ



- Понятие **гигиена** - чрезвычайно емкое понятие. Оно включает в себя режим условий труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение правил ухода за телом, применение гигиенических средств и многое
- **Личная гигиена** - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).



## Разделы личной гигиены:

- Гигиеническое содержание тела (кожи, волос, полости рта, органов слуха, зрения, половых органов);
- Гигиена индивидуального питания;
- Гигиена одежды и обуви;
- Гигиена жилища.

# Наиболее распространенное понятие безопасности — это отсутствие опасности.

- Каждый гражданин хочет, чтобы его Конституционные права никто не нарушал, при этом чувствовать себя в безопасности. Нам хочется верить, что большинство людей в мире, — добропорядочные граждане, которые руководствуются принципами морали и нравственности, поступают по совести, учитывают мнения других людей, не нарушают их права, исполняют закон. Но, к сожалению, эта картина далека от реальности. В мире постоянно происходят какие-то опасные события, совершаются различные преступления и правонарушения.

# Условия безопасности

- Условия безопасности — такие условия, при которых действие внешних и внутренних факторов не влечёт действий, считающихся отрицательными по отношению к сложной системе в соответствии с существующими на данном этапе потребностями, знаниями и представлениями.
- Безопасность, основанная на свободе — система мероприятий, направленных на защиту свободы человека, как главного условия реализации его интересов. Конечная цель безопасности — достижение каждым человеком устойчивого состояния осознания возможности удовлетворения своих основных потребностей и обеспеченности собственных прав в любой, даже неблагоприятной ситуации.

- Выполнил работу: Белов Владислав Асу29д