

Школьная научно-практическая
конференция

Секция
«Биология»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ЗДОРОВАЯ ПРИВЫЧКА.

*Решетов Владислав Анатольевич
Ученик 9 класса
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №38» г.
Чебоксары*

Научный руководитель:
Симакова Татьяна
Викторовна
учитель биологии

Чебоксары -
2010

Оглавление

- Введение 3
- Немного о здоровом образе жизни 4
- Вредные привычки 6
- Десять основных привычек 9

Введен ие

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
- Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом ЗОЖ рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.
- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Как говорится: «Здоровье — это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».
- Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в



Немного о здоровом образе

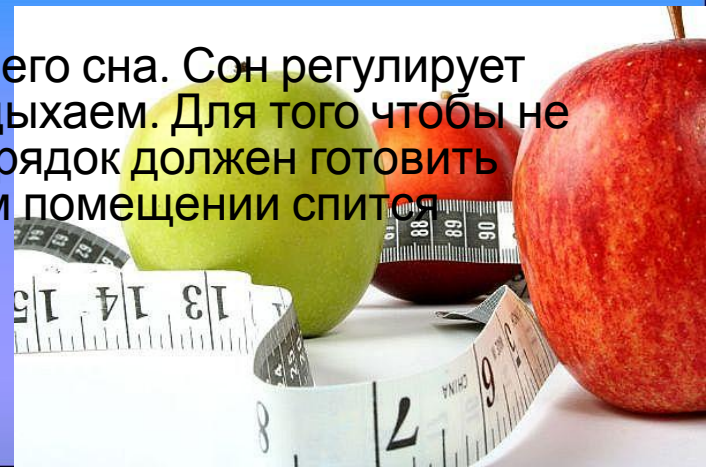
ЖИЗНИ

- Оказывается, если бы каждый из нас придерживался здорового образа жизни, мы жили бы не менее ста лет. Только вот как мы живем? Кто-то из нас полжизни проводит на диване или в кресле, кто-то объедается до отвала (а это прямой путь к сахарному диабету, атеросклерозу и так далее), кто-то работает до изнеможения, даже во сне просчитывая выгодность сделки. А еще на все это накладывается любовь к никотину и спиртному. Ну, вот и получается, что о каком здоровом образе жизни можно говорить. На самом же деле здоровый образ жизни – это совсем не сложно.
- В понятие здорового образа жизни входит достаточная физическая активность, сбалансированное меню, соблюдение правил гигиены, отказ от излишеств любого рода и естественно, закаливающие процедуры.
- Одним из важнейших факторов, составляющих понятие здорового образа жизни, является плодотворная работа. Без труда невозможно само существование человека. Именно посредством труда человек обменивается энергией и информацией с окружающей средой. Благодаря работе человек чувствует себя ценным и полноценным членом общества. Работа должна быть любимой. На такой работе человек чувствует себя замечательно, **отдача у него** полная.



Немного о здоровом образе ЖИЗНИ

- Для гармоничного развития в человеке все должно быть сбалансировано: и физическое развитие, и интеллектуальный потенциал. Среди долгожителей совсем нет людей, которые бы не работали. Как правило, это сельские жители, для которых труд – это просто жизнь. Обязательно следует правильно организовать свое рабочее место.
- Если Вы решили составить график своего дня, то очень четко распределите время для отдыха и время для работы. Они должны обязательно чередоваться. Занятия физической культурой положительно влияют не только на состоянии Вашего здоровья, но и на состоянии Вашей психики и нервной системы. Если же Ваша работа связана с физическим трудом, тогда отдыхать нужно пассивно. То есть в жизни все должно быть уравновешено.
- Невозможен здоровый образ жизни без хорошего сна. Сон регулирует работу нервной системы. Во время сна мы отдыхаем. Для того чтобы не знать слова бессонница, весь вечерний распорядок должен готовить Вас к отходу ко сну. В хорошо проветриваемом помещении спится лучше.



Вредные ПРИВЫЧКИ

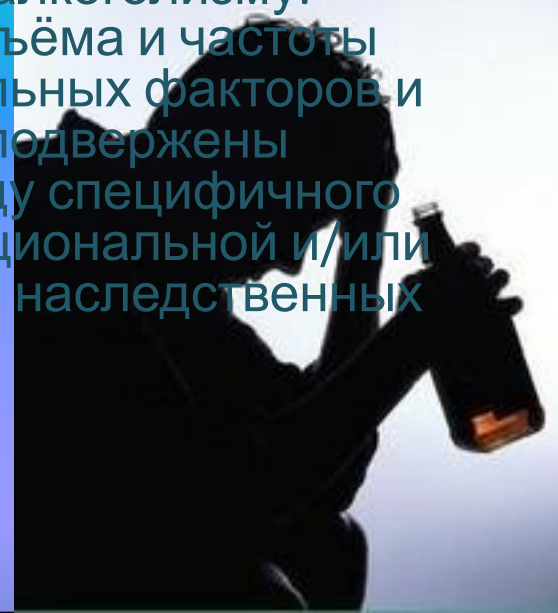
- 1. **Курение** — вид бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, обычно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления наркотических препаратов (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.



Вредные

привычки

2. **Алкоголизм** – патологическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности. В повседневной жизни алкоголизмом также может называться простое влечение к употреблению алкогольных напитков, при котором притупляется способность распознавать негативные последствия употребления алкоголя. Употребление алкоголя вызывает алкоголизм (что следует по определению), но это не означает, что любое использование алкоголя ведёт к алкоголизму. Развитие алкоголизма сильно зависит от объёма и частоты употребления алкоголя, а также индивидуальных факторов и особенностей организма. Некоторые люди подвержены большему риску развития алкоголизма ввиду специфического социально-экономического окружения, эмоциональной и/или психической предрасположенности, а также наследственных причин.



Вредные привычки

3. **Наркомания** — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков, характеризующееся фазным течением и наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов. В быту и в юридической практике, однако, в понятие наркомании включают любое употребление запрещённых психоактивных веществ, в том числе и не вызывающих зависимости (например, марихуана или ЛСД). В то же время употребление алкоголя и табака обычно не причисляют к наркомании, так как это не запрещено, хотя они и являются наркотиками. Также употребляется термин «токсикомания» — обычно это означает зависимость от веществ, которые законом не отнесены к наркотикам.



ОСНОВНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- **1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом.** Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.
- **2. Будьте готовы.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.
- **3. Делайте утреннюю зарядку.** Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

ОСНОВНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- **4. Планируйте режим питания.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.
- **5. Не зацикливайтесь на неудачах.** Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они отправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Использованная литература:

- Интернет - проекты: ru.wikipedia.org,
medland.ru, images.yandex.ru.