

Конкурс презентаций «Скажи здоровью – Да»

**СКАЖИ ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ –
ДА,
А ВРЕДНЫМ
ПРИВЫЧКАМ –
НЕТ!!!**

Выполнил: Федоров Д.А., ученик 8 «в» класса, МОУ СОШ №3 с УИОП
Руководитель: Васильева А.С.

Уровень здоровья.



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье человека - его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации (И.И. Брехман).

Определение уровня здоровья населения:

демографические (рождаемость, смертность, средняя продолжительность жизни);

показатели заболеваемости;

болезненность;

инвалидизация.

Факторы, влияющие на здоровье:

- 1. Человеческий** фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%, наследственность).
- 2. Экологический** фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%).
- 3. Социально-педагогический** фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%).
- 4. Медицинский** фактор - 10%.

Факторы нездорового образа жизни: материальное неблагополучие; плохие жилищные условия; слабая социальная поддержка; вредные привычки (курение, пьянство, гиподинамия); физические и психические перегрузки; экологические вредности; недостаточное образование; дисгармония интимных отношений; чрезмерные претензии и недовольство жизнью; неполноценное питание; отклонение от духовных норм и критериев общечеловеческой морали.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, его поведение и мышление, обеспечивающее охрану и укрепление здоровья.

Составляющие здорового образа жизни: **соблюдение суточного режима, занятие физической культурой;** общение с природой; положительное отношение к себе; ощущение счастья; отсутствие пристрастия к наркотикам; умеренное потребление алкоголя; правильное питание; духовная жизнь; отсутствие привычки к курению; отсутствие беспорядочной половой жизни; закаливание; **гигиена;** оптимистическое отношение к жизни; деятельность на пользу обществу; материальное и физическое благополучие и здоровье окружающих.



Закаливание

Закаливание - ряд приемов и способов воздействия на организм, которые повышают его возможности адаптироваться к неблагоприятному воздействию внешней среды.

Закаливание - часть физического воспитания, повышение сопротивляемости организма к низким температурам.

Закаливание (из толкового словаря Даля) - приучать человека ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости.

Цель закаливания: выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.

Принципы закаливания

- 1. Постепенное* увеличение дозировки раздражителя. Начинать лучше в летнее время.
- 2. Последовательность* - к воде через воздух, от меньшего к большему.
- 3. Систематичность* - нельзя прерывать закаливание.

4. *Комплексность* - сочетать с подвижными играми, массажем, физической работой.

5. *Учет индивидуальных особенностей* (группы здоровья I - здоровые, закаленные; II - здоровые, незакаленные; III - хронически больные).

6. *Активное и положительное отношение* к закаливанию.

7. *Учет процесса закаливания* - следует завести специальную карту (дата, температура, продолжительность, реакция организма).

Закаливание воздухом и солнцем.

Закаливание воздухом:

- хорошая вентиляция помещения;
- облегченная одежда;
- воздушные ванны: защита от прямых солнечных лучей, спустя 30-40 мин. после последнего приема пищи, сочетать с массажем или гимнастикой;
- хождение босиком ($t=20-22^{\circ}$ с 2-3 мин).



Закаливание солнцем.

Суть солнечных лучей - видимый свет, УФ и ИФ.

Влияние на организм:

«+» ускоряют химические и биологические процессы, повышают пигментацию, провитамин Д, повышают аппетит, сон, работоспособность;

«-» солнечные ожоги, заболевания глаз, обострение заболеваний (туберкулеза, базедовой болезни, ЖКТ-расстройств, герпеса).

Противопоказания: нельзя детям до 1-го года, детям отстающим в физическом развитии или страдающим малокровием, с повышенной нервной возбудимостью.

Закаливание водой

Водные процедуры (легко дозируются, влияет химический состав воды)

Местные: умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса

Общие: обтирание, обливание, купание в бассейне или в открытом водоеме, через 30-40 мин. после приема пищи

Умывание: через каждые 2-3 дня снижая t на 1° довести t до $14-16^\circ\text{C}$

Ножные ванны: профилактика простуды, плоскостопия, потливости; утром - горячей водой, а вечером – холодной.

Холодные стопы - недостаточность основной функции сердца, легких, печени, почек - массировать проекции точек жесткой щеткой.

Контрастное обливание

Щадящее для ослабленных: начинать $35-37^\circ - 24-25^\circ$ и постепенно $18^\circ - 40^\circ$, в конце сухое растирание

Обычное для здоровых: сразу с $24-25^\circ - 35-36^\circ$

Купание: наиболее любимое, одновременное действие всех факторов закаливания, напряжение теплорегуляционных механизмов (старше 3 лет, t воздуха не ниже 25°C , t воды не ниже 23°C , нельзя натошак, через 1,5 часов после приема пищи, дети 3-5 лет - 5 минут, 6-7 лет - 8-10 минут, взрослые до 30 минут).

Требование к открытым водоемам: проточная вода, сухой берег, дно без ям и с постепенным понижением.

Морские купания - наиболее сильное комплексное закаливающее средство - 20 купаний за 1 месяц.

Полоскание рта и носоглотки утром и вечером по 1/2 стакана: профилактика ангины, ринитов, аденоидов

Бани с сухим и влажным паром (финские, русские)

Значение:

- жар вытравливает шлаки;
- удаление адреналина и норадреналина, молочной кислоты;
- лечение депрессий и тоски;
- сгорают мертвые клетки - регенерация кожного эпителия;
- повышается капиллярное кровообращение - кожа берет на себя функцию сердца, почек, легких, печени.

Правила:

- отношение нагревания:охлаждения: отдыха как 1:1:2;
- тело помыть перед парной;
- вытереть воду (вода - препятствие потоотделению);
- голову не мочить, шапочку на голову;
- спокойный массаж при входе



Меры профилактики утомления и борьбы с ним

1. Своевременное назначение отдыха 3-5 мин. (активной, пассивный).
2. Увеличение *микropaуз* - промежутков между отдельными операциями.
3. Снижение мощности выполняемой работы.
4. Функциональная музыка.
5. Производственная гимнастика.
6. Массаж, самомассаж - увеличивают поток афферентной импульсации в ЦНС.
7. Аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.
8. Фармакологические препараты.



**Спасибо за
внимание**