

# Здоровый образ жизни студентов колледжа

ЯньЮитин



# Подумай об этом, обсуди это

Справа - план

отпуска, составленный  
одноклассником. Какие в  
его плане не  
соответствуют  
требованиям здоровья?

8:00 вставать

8:00-8:30 Упражнение

8:30-11:30 смотреть телевизор

11:30-12:00 обед

12:00-14:00 Домашнее задание

14:00-17:30 читать

17:30-18:00 обед

18:00-24:00 Выйти в онлайн

# ▶ Что такое образ жизни?

- 
- ✓ Образ жизни относится к различным образам поведения и привычкам, которым люди следуют в повседневной жизни, таким как привычки в еде, повседневные привычки, развлечения и привычка участвовать в общественной деятельности.
- 



## Влияние образа жизни на здоровье

В настоящее время во многих развитых странах и некоторых развивающихся странах основными заболеваниями, влияющими на здоровье людей, являются уже не инфекционные заболевания, а некоторые хронические и неинфекционные заболевания, такие как злокачественные опухоли, сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания, а также диабет. Это называется "болезнь образа жизни" или «болезнь современной цивилизации».

**Ненау**чный образ жизни повлияет на здоровье

**Образ жизни людей тесно связан со здоровьем**

Научные исследования показали, что риск хронических и неинфекционных заболеваний связан не только с генетическими факторами и окружающей средой, но и с личным образом жизни. Нездоровый образ жизни ускоряет возникновение и развитие этих заболеваний.



Есть ли способ доказать, что нездоровый образ жизни влияет на здоровье людей?

**Курение, питье?**

**Исследовательский эксперимент:**

**Влияние алкоголя или табачного экстракта на частоту сердечных сокращений дафний**

## **[Исследовать] Влияние алкоголя на частоту сердечных сокращений дафний:**



### **строить планы**

Дафнии - ракообразные. У дафний широкий диапазон сердечных сокращений - от 100 до 350 ударов в минуту. Это широко распространено в водах на севере и юге моей страны. Дафнии в основном питаются одноклеточными зелеными водорослями и живут в спокойных водах, богатых органическими веществами, таких как озера, водоемы, пруды с рыбой и пруды с густыми водными растениями.

**Обсудите в небольших группах и разработайте экспериментальные планы и процедуры.**

**Нормальная частота сердечных сокращений дафний составляет от 100 до 350 ударов.**

## считать?

**«Некоторые люди курят всю свою жизнь и живут 80 или 90 лет. Это показывает, что курение не вредит людям». Можете ли вы возразить против этого?**

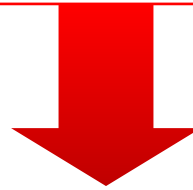
Вывод о том, что «курение вредно для здоровья» - это вывод, сделанный после статистического анализа большого количества данных опросов. То есть, по сравнению с некурящими, количество людей, страдающих респираторными заболеваниями и связанными с ними заболеваниями, среди курильщиков значительно увеличивается. Например, по распространенности рака легких курение в 220 раз больше, чем от некурящих. Людей, которые «курили всю жизнь и все еще живут 80 или 90 лет», очень мало, что не означает, что вред от курения несерьезный: алкоголизм наносит определенный вред желудку, печени, поджелудочной железе, сердечно-сосудистой системе и так далее. Например: вызывают гастрит, рак печени, панкреатит, сердечно-сосудистые заболевания, высокое кровяное давление и т. Д.



Алкоголь и табак влияют на частоту сердечных сокращений  
дафний.



Алкоголь и курение вредны для здоровья человека



**получить заключение**

**Нездоровый образ жизни влияет на  
здоровье**



# здоровый образ жизни



**Предотвратить различные заболевания**

Особенно некоторые хронические неинфекционные заболевания



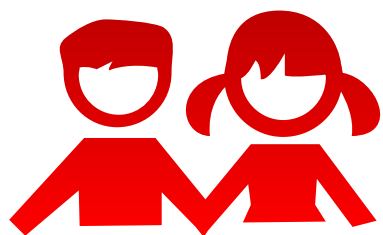
**Улучшение здоровья и качества жизни людей**

Хотя большинство хронических заболеваний возникает в зрелом возрасте, многие связанные с ними нездоровые образы жизни формируются в детстве и подростковом возрасте.

**Выбор здорового образа жизни - это самый  
простой и экономичный способ обрести здоровье  
и уменьшить количество болезней.**

# ▶ 健康的生活方式

选择健康的生活方式



营养配餐好



坚持体育锻炼



按时作息



不吸烟，不喝酒

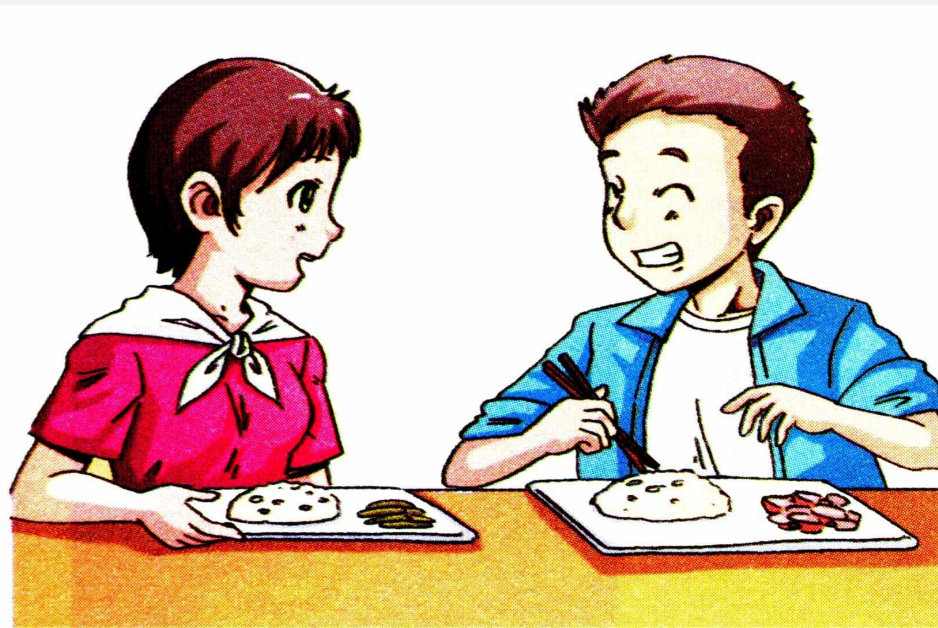


拒绝毒品



积极参加集体活动

# Разумное питание, сбалансированное питание



8 элементов здорового образа жизни:

Питание	упражнение	Питьевая вода	Солнечный лучик
контроль	Воздуха	отдых	вера

- 01 Определите стандартный вес
- 02 Определите общее количество требуемых калорий в день
- 03 Определите ежедневную раздачу горячих карт
- 04 Разумная диета

Порядок приема пищи должен быть разумным: мы выступаем за: «Ешьте хорошо утром, полноценно обедайте и меньше ешьте вечером».

Гарантированное трехразовое питание, регулярное и количественное распределение основных продуктов питания может составлять 1/3 утром, днем и вечером или 1/5 утром, 2/5 вечером и 2/5.

## 8 РУКОВОДСТВ ПО ПИТАНИЮ

Еда разнообразная, в основном злаки.

Свежие овощи и фруктовый картофель,  
трехразовое питание дополняют друг друга.

Ешьте больше соевого молока, чем лекарства.

Рыбу, птицу, яйца, мясо часто едят в умеренных  
количествах.

Делайте упражнения и ешьте в соответствии  
друг с другом.

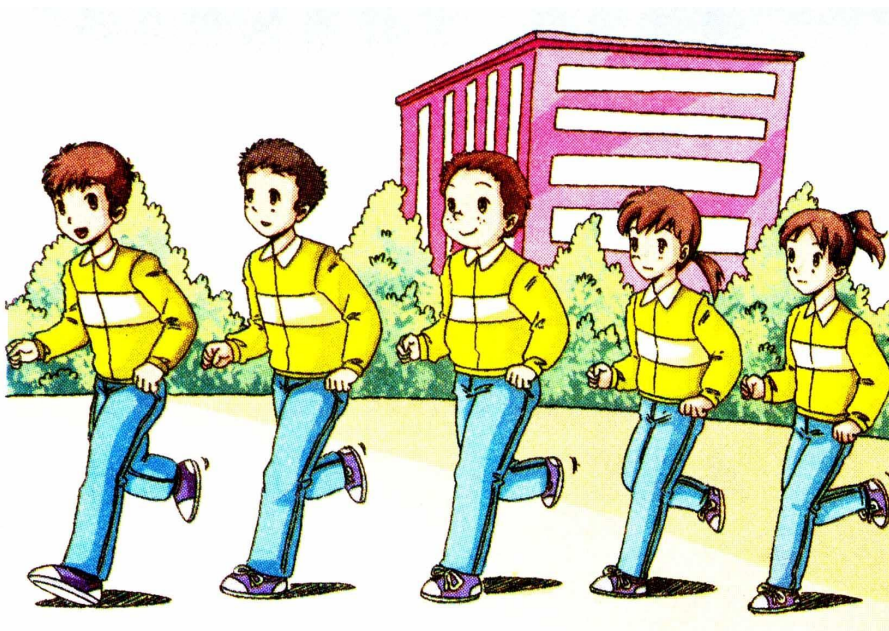
Легкая, нежирная, нежирная пища.

Пейте ограниченное количество и научитесь  
говорить «нет».

Очистите свой рацион и держите дверь  
открытой.



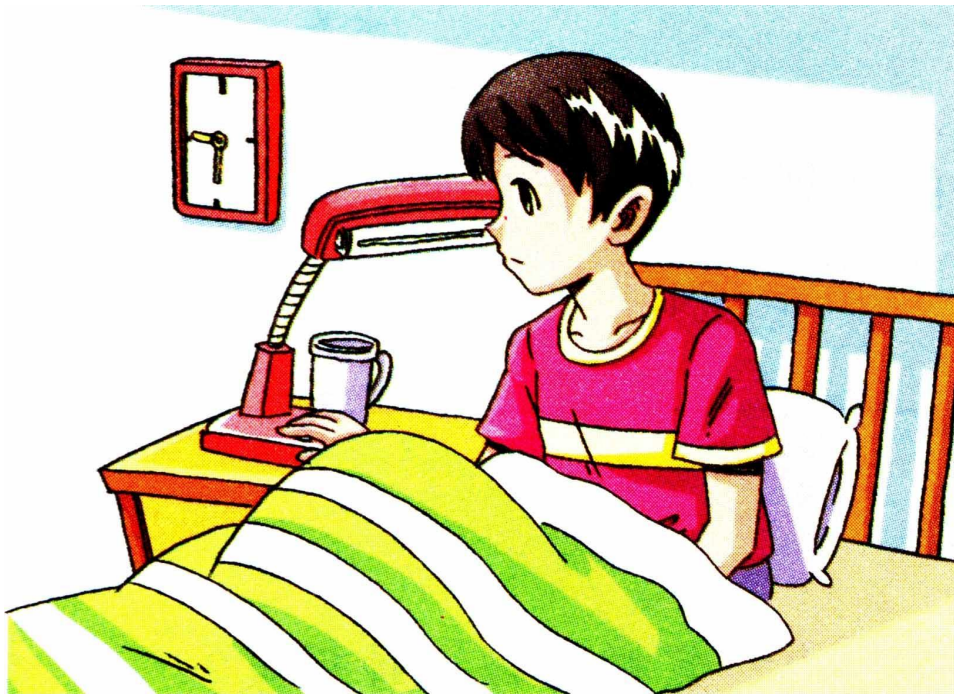
## ▶ **здоровый образ жизни**



Жизнь требует упражнений, слишком мало или слишком много упражнений вредно для здоровья. Люди могут выбрать подходящий тип упражнений в соответствии со своим возрастом, физическим состоянием и окружающей средой. Форма упражнений не важна, важно делать то, что вы можете, шаг за шагом и упорно. Самое простое упражнение - это быстрая ходьба, быстрая ходьба по 3 км каждый день или выполнение других упражнений более 30 минут (например, подъем по лестнице). Делайте упражнения не менее 5 раз в неделю. Интенсивность упражнений уместна, когда частота сердечных сокращений во время упражнений достигает 170 минус возраст. Например, 50-летний человек может достичь 120 ударов сердца во время тренировки. Лучше всего поддерживать частоту сердечных сокращений и поддерживать тепло тела более 15 минут.

**Настаивайте на физических упражнениях**

## ▶ здоровый образ жизни



Работайте и отдыхайте вовремя (не ложитесь спать допоздна)

Нерегулярный образ жизни может нарушить ритм жизни организма, снизить иммунитет организма, увеличить заболеваемость и крайне пагубно сказаться на здоровье.

Повседневная жизнь

Работа и отдых вовремя

достаточный сон

Не пейте чай или кофе перед сном и ешьте слишком много. Сохраняйте спокойствие, избегайте беспокойства или волнения и воздерживайтесь от физических упражнений.

# ▶ **здоровый образ жизни**



**не курю**



**не пей**



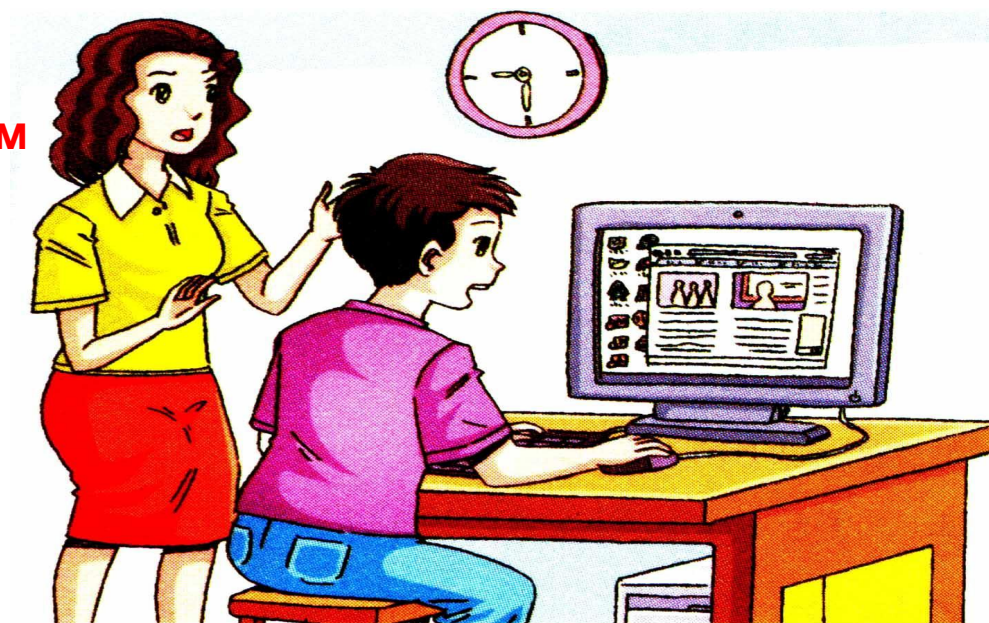
**Откажитесь от  
наркотиков**



## ▶ **здоровый образ жизни**

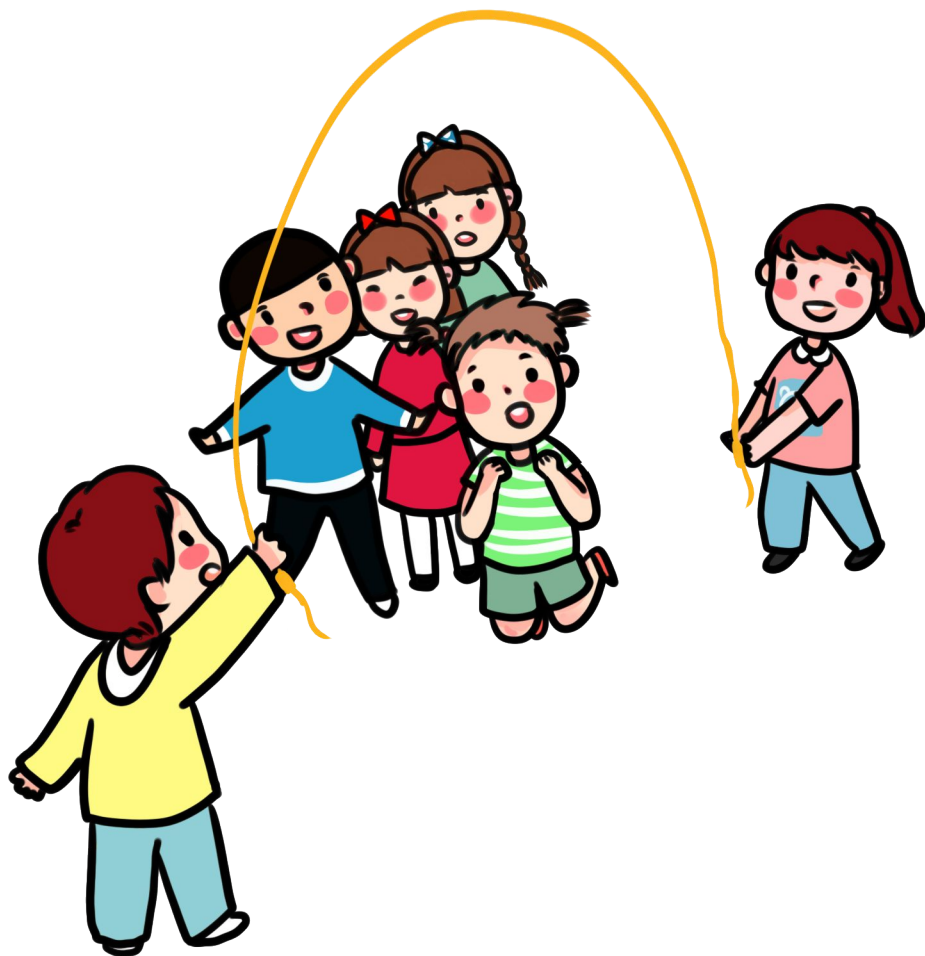
**Некоторые подростки одержимы Интернетом и выходят в Интернет всю ночь.**

Разумно выделяйте время для серфинга в Интернете (игр с мобильными телефонами) и просмотра телевизора.





## здоровый образ жизни



### **Активно участвуйте в групповых мероприятиях**

Участие в более значимой групповой деятельности очень помогает нашему физическому и умственному развитию.

## Что такое нездоровый образ жизни?

Например: некоторые подростки часто пропускают завтрак и предпочитают есть жареную пищу; некоторые подростки имеют вредные привычки курить и пить; некоторые проблемы с психическим здоровьем подростков вовремя не обнаруживаются и не решаются ...



## **Всемирная организация здравоохранения предлагает 18 видов психического здоровья.**

### **Нездоровый образ жизни:**

1. Курение, особенно те, кто выкуривает более 20 сигарет в день, быстро увеличивает риск хронических заболеваний.
  2. Негигиеничные пищевые привычки, чрезмерное поглощение калорий, насыщенных жирных кислот и холестерина, приводящие к ожирению и гиперлипидемии.
  3. Чрезмерное употребление алкоголя.
  4. Недостаток упражнений приводит к снижению кардиореспираторной выносливости, ослаблению мышечной силы и увеличению средней мышечной жировой массы.
  5. Перегруженная работа, переутомление, длительная езда в ночное время без отдыха.
  6. Хронические тревожные эмоции, беспокойство, депрессия, нервозность, межличностные разногласия вызывают хроническую усталость и снижение энергии.
  7. Пьянство водителя стало причиной дорожно-транспортного происшествия.
  8. Еда и питьевая вода нечисты, вызывая болезни и инфекции.
  9. Зависимость или пристрастие к определенным наркотикам.
  10. Нет обработки токсичных отходов. (Например, больничные отходы, содержащие инфекционные бактерии).
-

11. Бессонница или сон менее 7 часов. (По статистике, большинство людей, страдающих бессонницей, склонны к стенокардии).
12. Медицинское обслуживание неудобно, больница находится далеко от места проживания или работы.
13. Несоблюдение рекомендаций врача относительно приема лекарств, например, пациенты с высоким кровяным давлением, которые не принимают лекарства вовремя.
14. Необоснованная структура питания, чрезмерное количество соли, полисахаридов или переработанных пищевых продуктов.
15. Дисгармония в семейной или супружеской жизни.
17. Плохая адаптация к социальной сфере, например импульсивное поведение, склонное к гневу.
18. Суеверное поведение, пристрастие к азартным играм и т. Д.

Выше перечислены 18 видов вредного поведения и образа жизни, из-за которых люди, особенно люди среднего возраста, страдают хроническими заболеваниями, такими как болезни сердца, цереброваскулярные заболевания, высокое кровяное давление, заболевания желудка, болезни почек, диабет, ожирение, высокий уровень холестерина, психические заболевания. Препятствия, самоубийства, убийства и т. д. Согласно статистике, на хронические заболевания ежегодно приходится от 70% до 80% смертей в развитых странах и от 40% до 50% в развивающихся странах. Ежегодно в Китае около 10 миллионов человек умирают от хронических заболеваний, связанных с образом жизни.

---

**Спасибо за  
просмотр**