



Влияние образа жизни на здоровье

Презентацию выполнила ученица VI(10)-В класса Курьян **Человека**

Образ жизни — это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.



Здоровье



Питание



Упражнения

Ни для кого не секрет, что именно здоровый образ жизни позитивно влияет на нас и наш организм в целом, а все вредные привычки, переедания, неактивный образ жизни и т.д. только способствуют пагубному воздействию. Конечно, нездоровый образ жизни далеко не во всех случаях моментально влияет на наше здоровье. В большинстве случаев это происходит в той или иной мере медленно. То есть вы не в скором времени заметите явные изменения в организме, если у вас появятся к примеру вредные привычки.



Данные Всемирной организации здравоохранения, свидетельствуют о том, что показатель влияния образа жизни на здоровье человека имеет ведущее значение и составляет половину- 50%. Другую половину в совокупности составляют факторы наследственности, влияния внешней среды, здравоохранение.



Можно условно поделить способы достижения здорового образа жизни на такие факторы как:



Итак, разберем подробно , что же случится с нашим организмом ,если мы будем следовать этим факторам

- ПИТАНИЕ

Оно является неотъемлемой частью нашей жизни. Принимая пищу, мы получаем энергию , витамины и питательные вещества. Итак , что же будет, если мы изменим наш рацион до не узнаваемости : исключим все вредные продукты, будем питаться правильно и сбалансированно. Эти изменения привычной культуры питания дадут положительный результат, связанный с оздоровлением организма , улучшением самочувствия, снижением веса. Также вкусная здоровая еда подарит нам ощущение радости жизни.

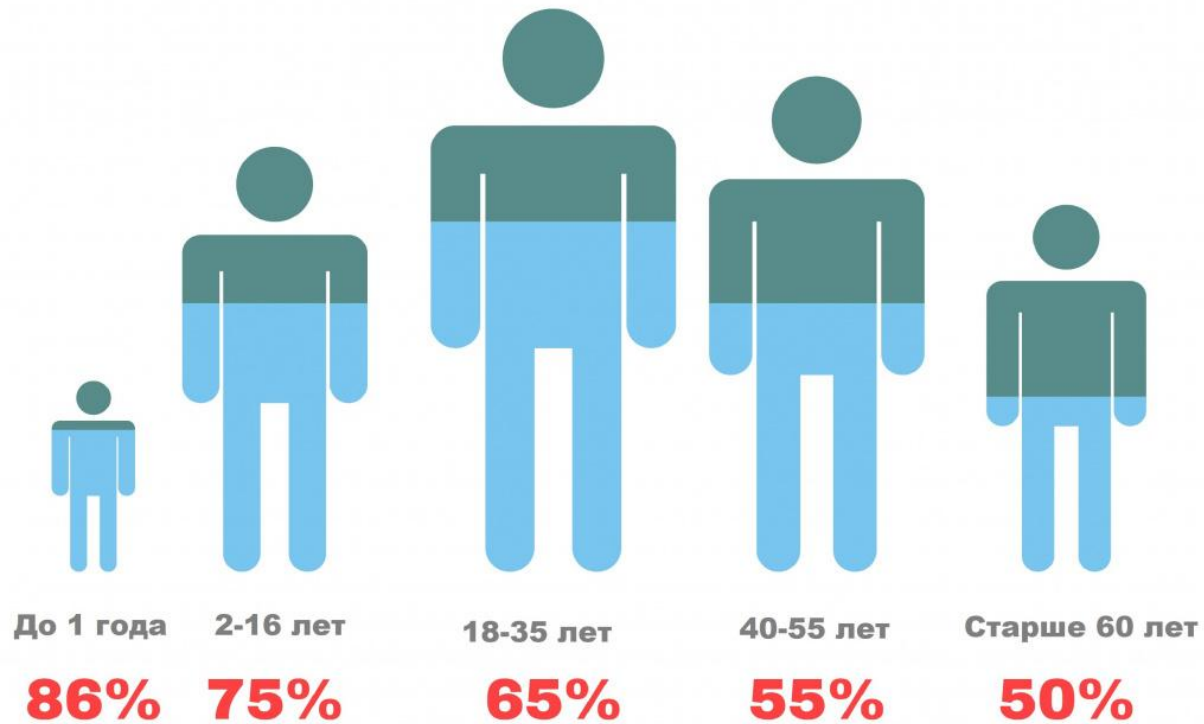


- ВЫСОКАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Включив в нашу жизнь высокую двигательную активность мы способствуем хорошей работе органов пищеварения, функциональному совершенствованию системы кровообращения, подтянутости кожи и хорошему внешнему виду. Помимо этого занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции и бодрость.



Вода в организме человека



- ВОДНЫЙ БАЛАНС

Ни для кого не секрет, что организм человека больше чем на 50% состоит из воды. Вода – основной компонент крови (91 %), желудочного сока (98 %) и иных жидкостей в организме человека. Также присутствует в скелете и в мозге (82 %). Именно поэтому водный баланс в организме однозначно влияет на способность запоминать, на мышление и физические возможности человека.

Поэтому нужно часто пить воду. Здоровому взрослому человеку, по рекомендациям ученых, требуется около 35 мл воды в день на килограмм массы тела (50 кг-1,7л; 60кг-2,1л и т.д.)

СИЛА ВОЛИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ И ЦЕЛИ

В этих трех пунктах все предельно просто – если нет желания и настроения что-либо делать, то никто другой не заставит вас начать действовать и как следствие вы не достигнете результата.

Для начала нужно поставить цель, к которой вы будете двигаться и точно понимать какого результата вы хотите добиться и что именно хотите поменять, а далее просто идти к этой цели. Конечно, изменить свою жизнь и заставить себя что-то менять достаточно трудно, поэтому, если у вас есть сила воли и огромное стремление к переменам и лучшей здоровой жизни, то все обязательно получится.



Спасибо за
внимание и
будьте здоровы!

