



# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

## **ТЕМА 2. ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА**

## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

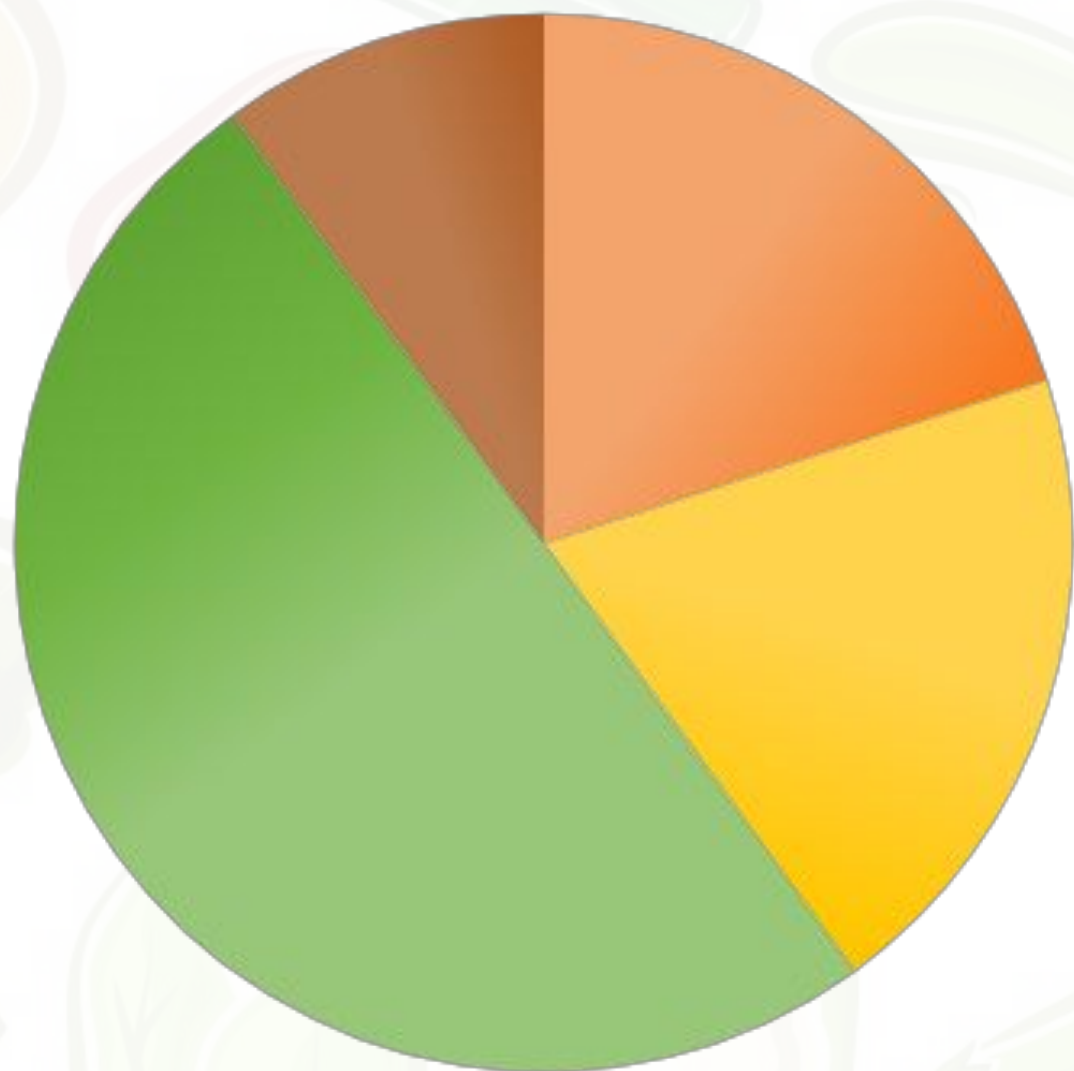
- 1. Отсутствие болезни;**
- 2. Нормальная работа организма;**
- 3. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;**
- 4. Способность приспосабливаться к изменяющейся обстановке;**
- 5. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций (труд);**

**ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ** – это здоровье общества, зависит от государственной программы, направленной на сохранение и укрепление здоровья населения, выделения финансовых средств на её осуществление.

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ:**

- **ДУХОВНОЕ** – это система мышления, отсутствие психических расстройств, негативных мыслей и желаний.
- **ФИЗИЧЕСКОЕ** – нормальная работа всего организма.

## Составляющие здоровья



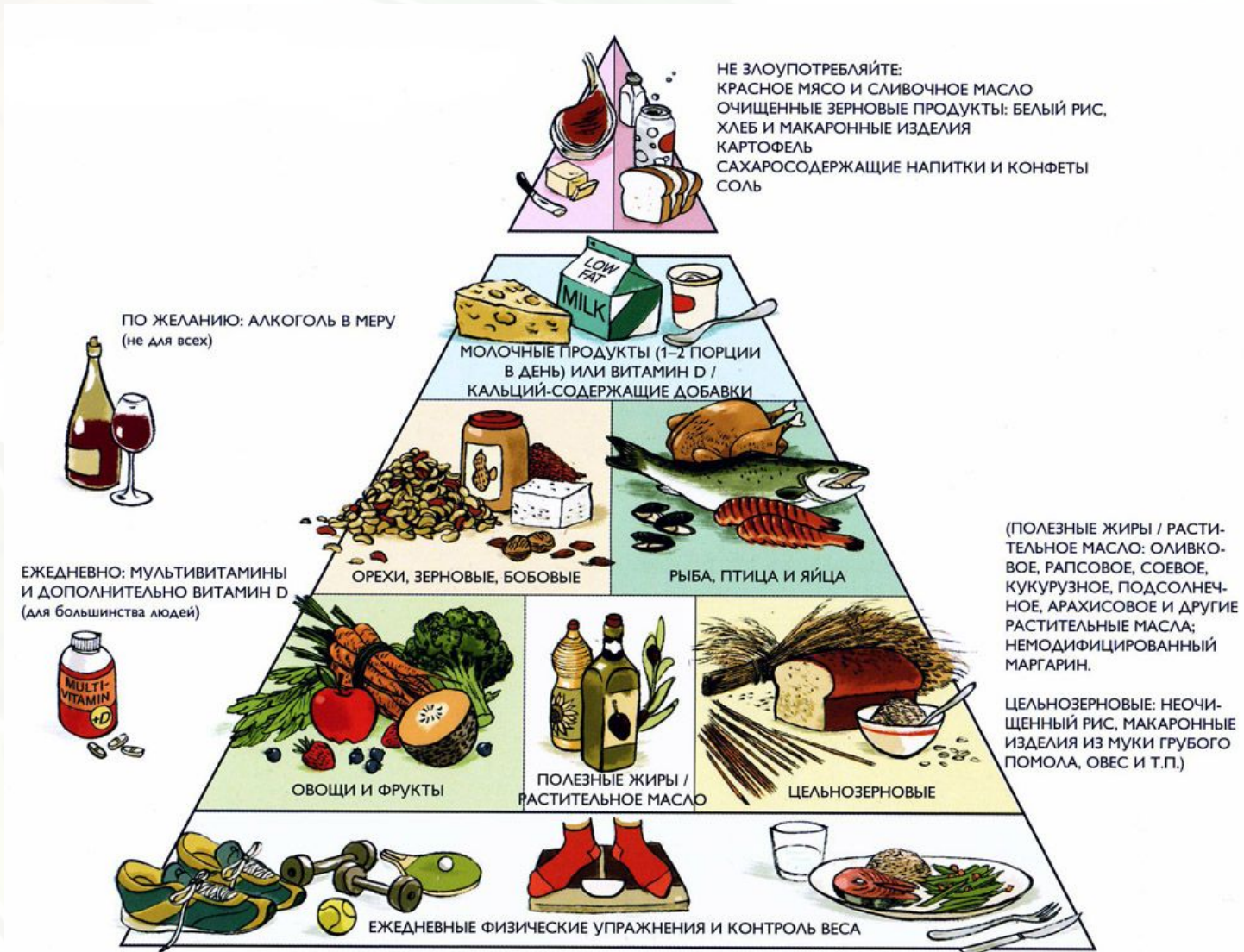
■ Наследственность ■ Окружающая среда ■ Индивидуальный образ жизни ■ Состояние здравоохранения



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – индивидуальная система поведения человека.

ФАКТОРЫ, ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ:

- Соблюдение режима дня;
- Рациональное питание;
- Двигательная активность;
- Закаливание;
- Хорошие отношения с людьми.



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**ГИПОДИНАМИЯ** – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности и снижении силы сокращения мышц.

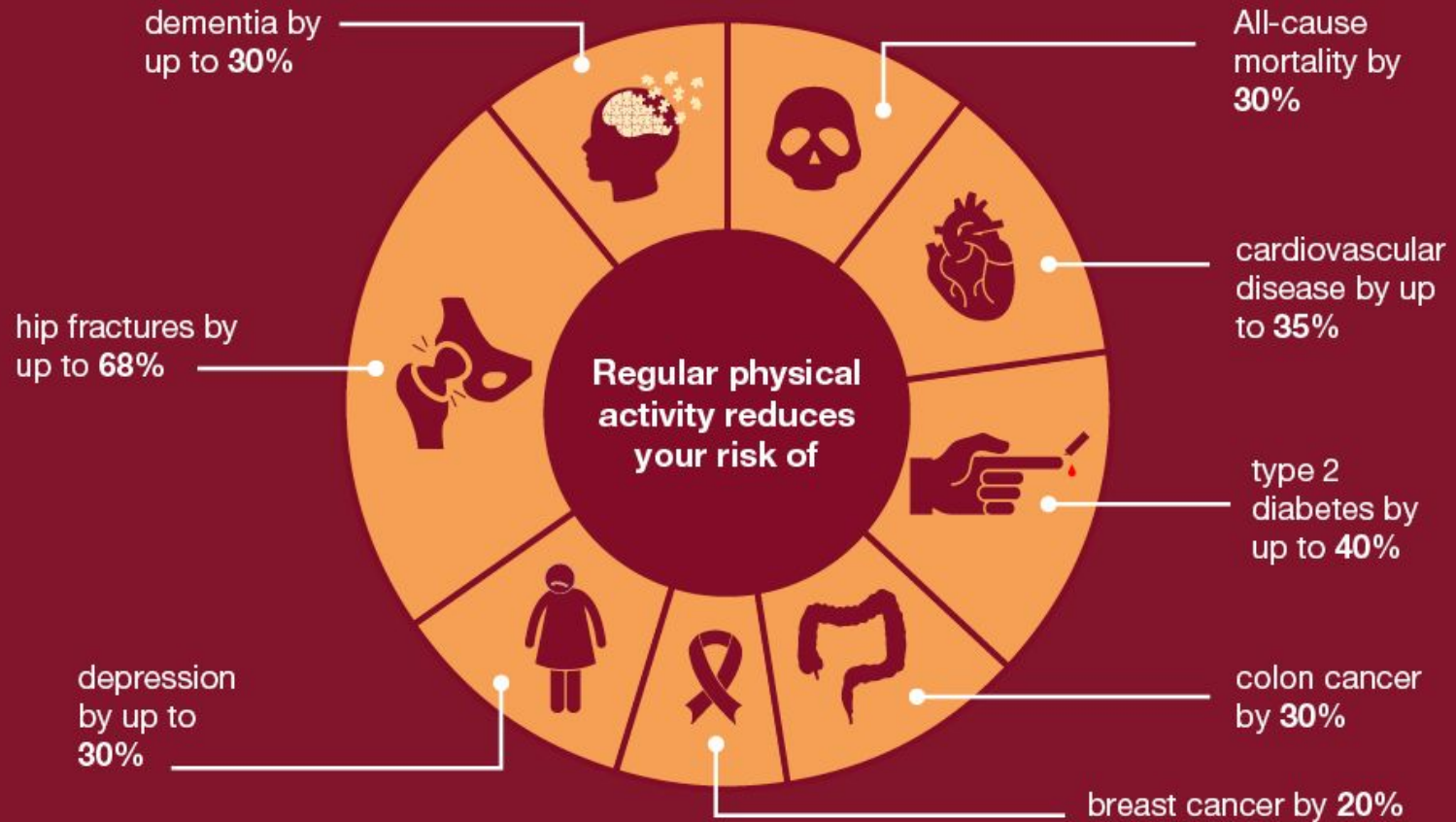
**ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ГИПОДИНАМИИ:**

- Урбанизация;
- Механизация и автоматизация труда;
- Виртуализация общения.



# ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

## What are the health benefits of physical activity?






## ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

### 1. Ежедневная физическая активность:

- Пешие прогулки (не менее **2 км**);
- Кардиотренировки;
- Бег;
- Функциональный тренинг (тренировка действий, выполняемых в повседневной жизни);
- Спортивные игры;

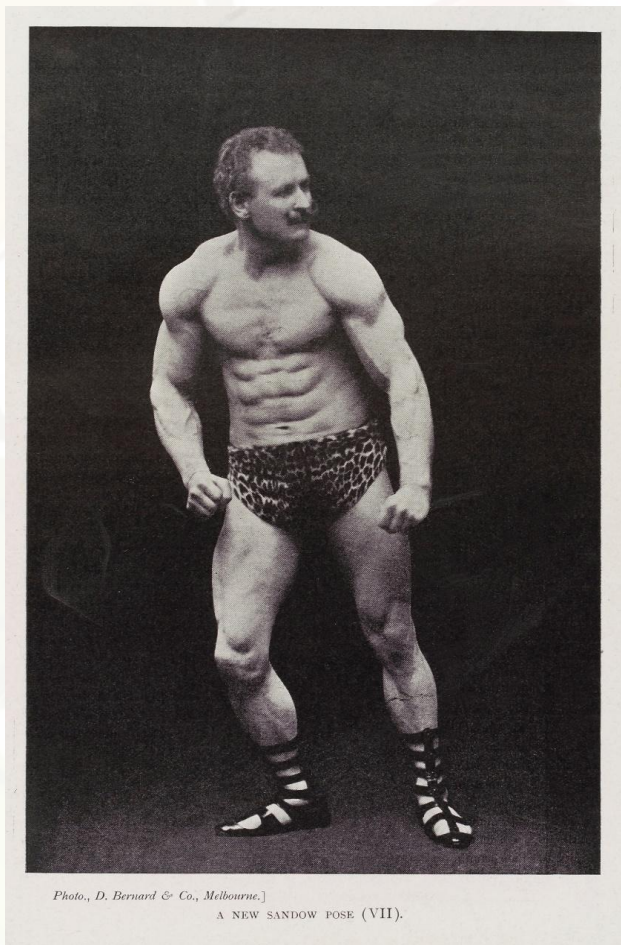
### 2. Отказ от вредных привычек.

The background of the slide is white with faint, stylized illustrations of various vegetables and fruits scattered across it. These include items like bell peppers, carrots, cucumbers, and leafy greens, rendered in soft, pastel colors like light green, pink, and yellow. The illustrations are semi-transparent and serve as a decorative backdrop for the text.

КУЛЬТУРИЗМ (БОДИБИЛДИНГ) - процесс наращивания и развития мышечной массы при сохранении качества и эстетики тела спортсмена, путём посещения тренажерного зала для выполнения физических упражнений с отягощениями.

Примерное время появления – последняя четверть **XIX** в.

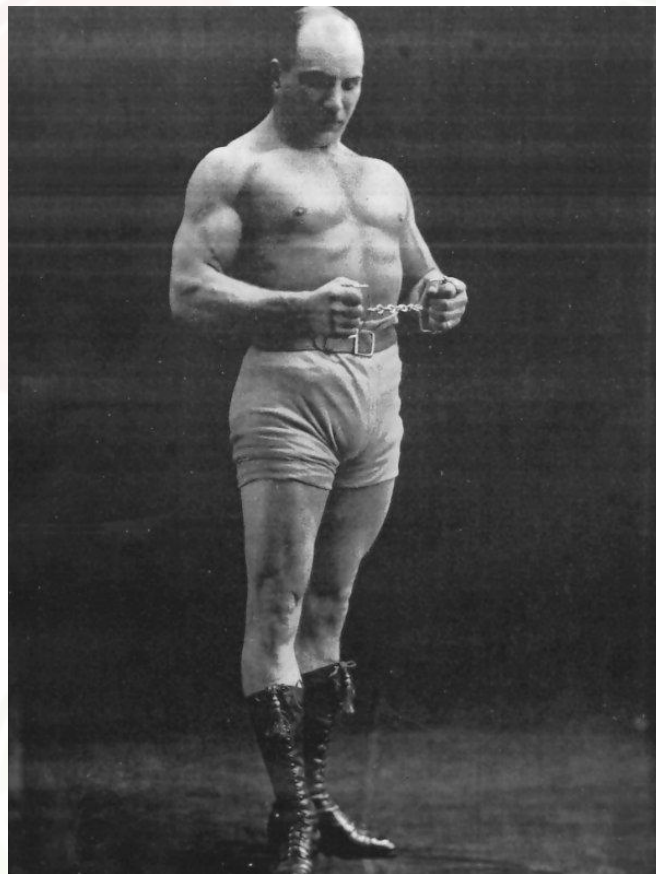
## ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАННЕГО КУЛЬТУРИЗМА



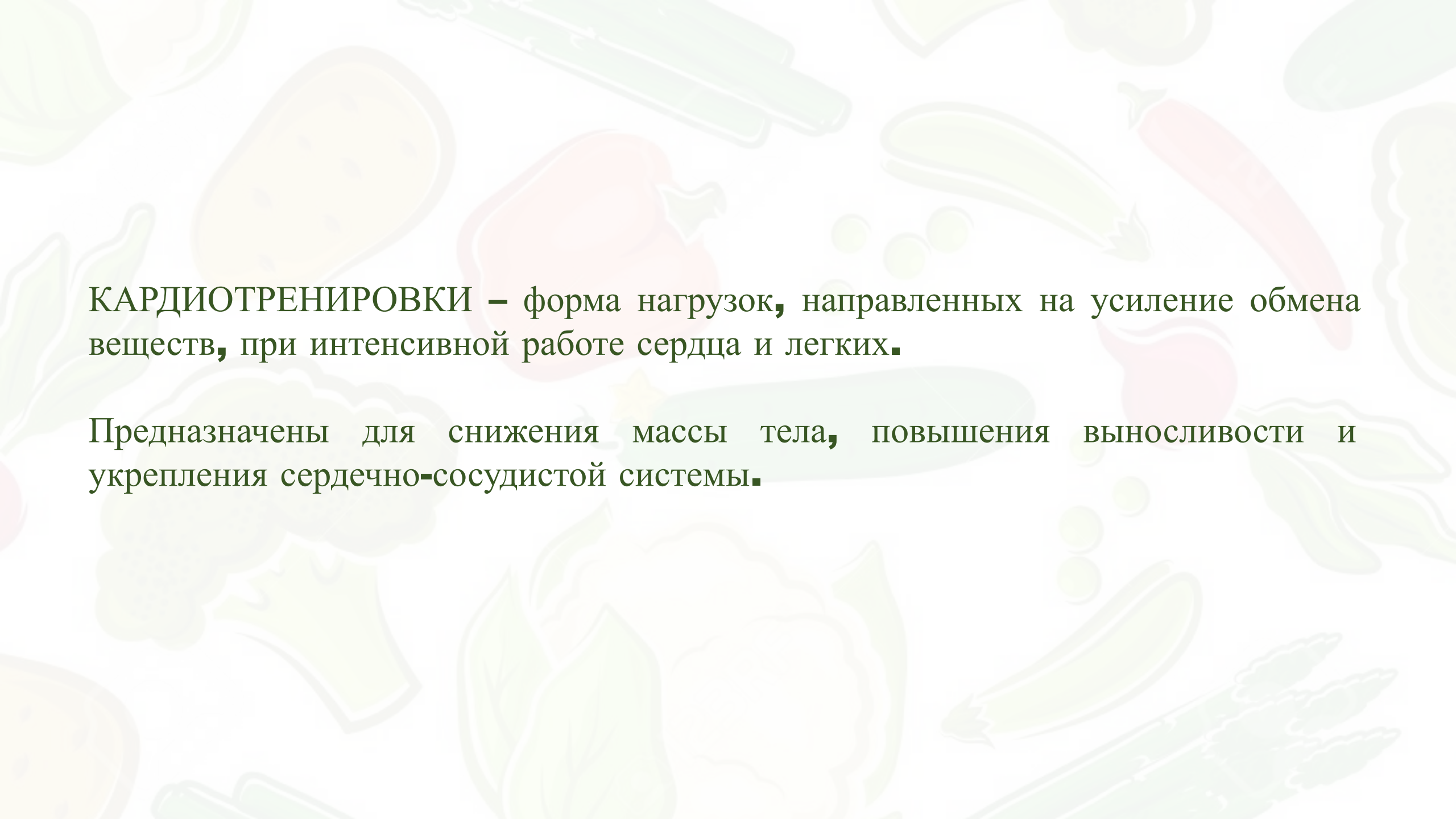
Евгений Сандов (1867-1925)



ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАННЕГО КУЛЬТУРИЗМА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



А. И. Засс (1908-1954)



**КАРДИОТРЕНИРОВКИ – форма нагрузок, направленных на усиление обмена веществ, при интенсивной работе сердца и легких.**

**Предназначены для снижения массы тела, повышения выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы.**

## КАРДИОТРЕНАЖЕРЫ



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



## КАРДИОТРЕНАЖЕРЫ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

## КАРДИОТРЕНАЖЕРЫ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



МИНИСТЕППЕР

## КАРДИОТРЕНАЖЕРЫ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР





МЕДИЦИНСКИЕ МЯЧИ – ЭКИПИРОВКА ЛЕЧЕБНОЙ  
ФИЗКУЛЬТУРЫ

**ЙОГА** – система физических практик, направленных на управление различными психическими и физиологическими функциями организма.

Физическая составляющая йоги может использоваться как эффективное средство укрепления организма (**! После консультации с лечащим врачом !**).



**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.

**! Переходить к закаливанию следует только после консультации специалиста !**





СИНТОЛ – синтетическое масло, позиционируемое как «средство для позирования». На практике чаще применяется для локального увеличения мышечной массы путем инъекций.

Вызывает воспалительный процесс, приводящий к визуальному увеличению мышц. При регулярном использовании может спровоцировать гнойный процесс и разрыв мышцы, приводящие к инвалидизации спортсмена.

## ЭФФЕКТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИНТОЛА





## ЭФФЕКТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИНТОЛА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)





## ПОСЛЕДСТВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИНТОЛА



**СТРЕСС** - совокупность неспецифических реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его равновесие, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Длительный стресс опасен выработкой кортизола – гормона, подавляющего иммунитет, что в дальнейшем может привести к развитию иммунодефицитного состояния и оппортунистических инфекций.

## ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

- Внешность;
- Работа;
- Социальные факторы;
- Здоровье;
- Перемены в жизни;
- Финансы;
- Отношения;
- Утрата близких;
- События прошлого.



## СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА

- Аутогенная тренировка;
- Повышение социальной активности;
- Разрешение конфликтов;
- Приобретение хобби;
- Медитация (молитва);
- Чтение;
- Общение с природой;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Рациональное использование рабочего времени.



**Коворкинг – современный способ создания стрессоустойчивой и дружелюбной среды для сотрудников**



**НЕРВНАЯ АНОРЕКСИЯ** – расстройство приёма пищи, характеризующееся значительно сниженным весом тела, преднамеренно вызываемым и / или поддерживаемым самим пациентом, в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса.

Рядом специалистов характеризуется как разновидность самоповреждающего поведения.



## ПРИЧИНЫ НЕРВНОЙ АНОРЕКСИИ

- Генетические факторы;
- Биологические факторы;
- Семейные факторы;
- Личностные факторы;
- Культуральные факторы;
- Возрастной фактор.



COURTESY BY GOSIAH

## ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

$$I = \frac{m}{h^2}$$

**m** – масса тела, кг

**h** – рост, м

**16** и менее – выраженный дефицит массы тела;

**16-18,5** – дефицит массы тела;

**18,5-24,99** – норма;

**25-30** – избыточная масса тела;

**30-35** – ожирение;

**35-40** – резкое ожирение;

**40** и более – очень резкое ожирение.



## ДРУГИЕ ИНДЕКСЫ МАССЫ ТЕЛА

- ИНДЕКС БРЕЙТМАНА – рост (см)  $\cdot$  **0,7 – 50** кг;
- ИНДЕКС БЕРНГАРДА – рост (см)  $\cdot$  окружность груди (см) / **240**
- ИНДЕКС НООРДЕНА – рост (см)  $\cdot$  **0,42**