



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ТЕМА 2. ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

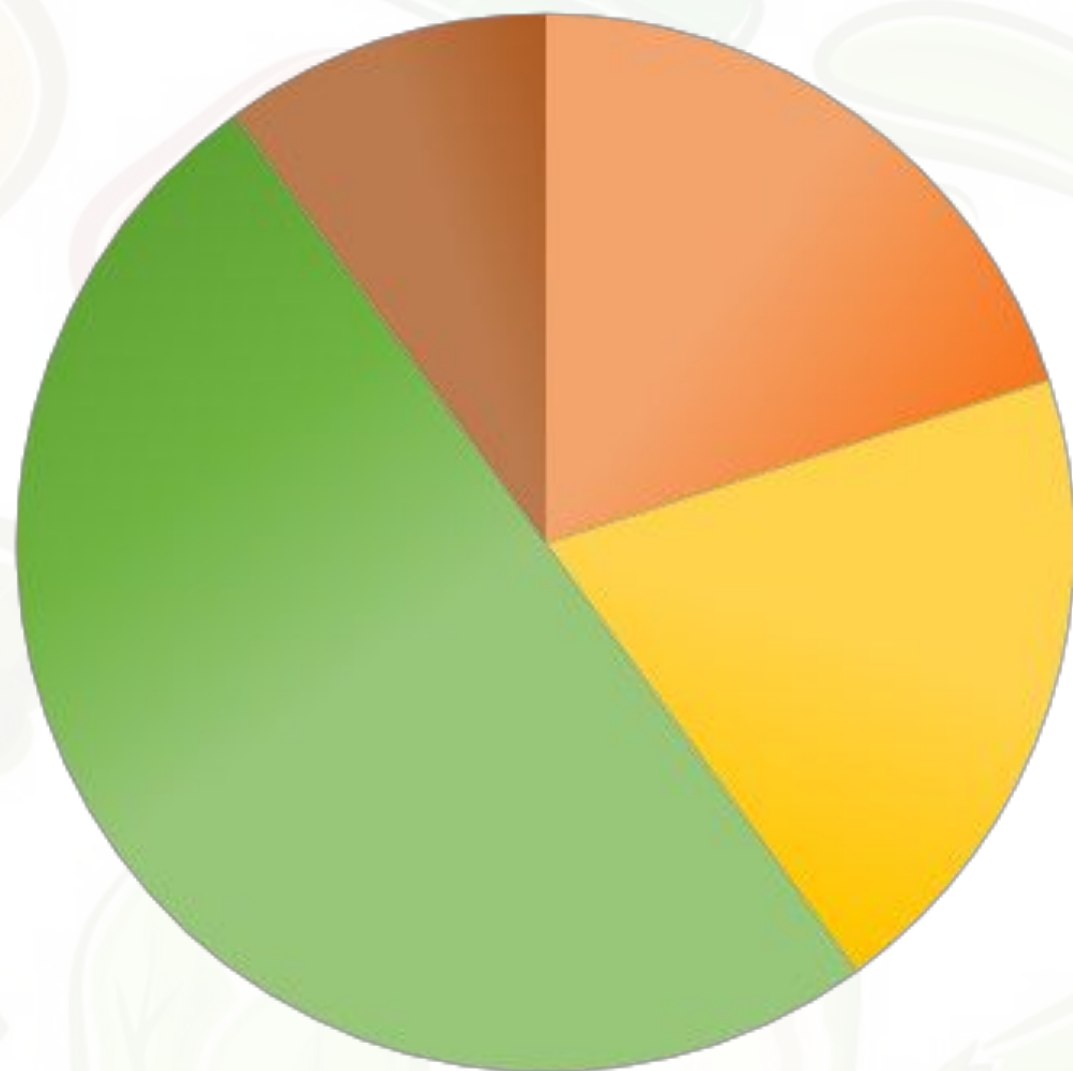
- 1. Отсутствие болезни;**
- 2. Нормальная работа организма;**
- 3. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;**
- 4. Способность приспосабливаться к изменяющейся обстановке;**
- 5. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций (труд);**

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

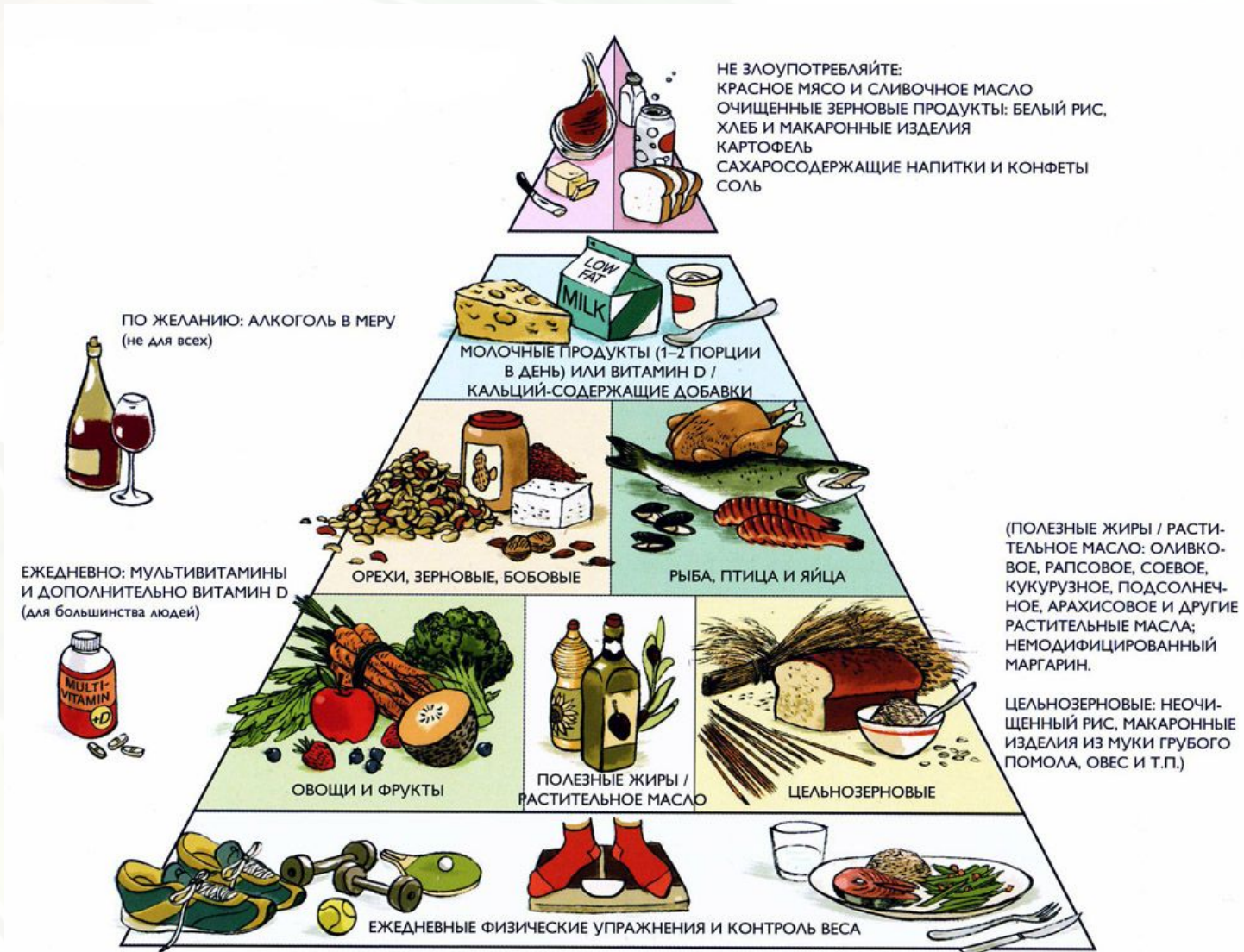


■ Наследственность ■ Окружающая среда ■ Индивидуальный образ жизни ■ Состояние здравоохранения

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

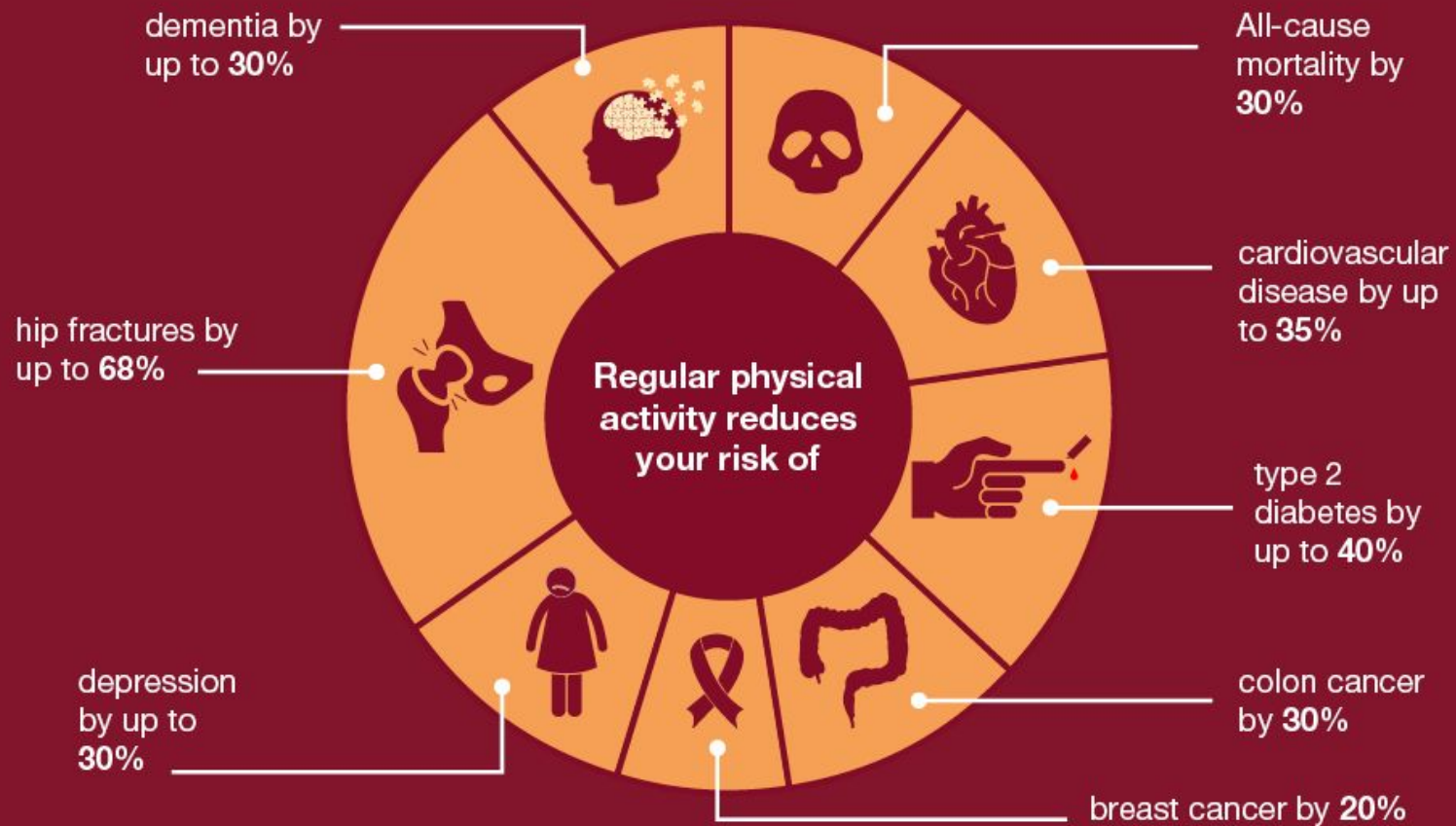
ГИПОДИНАМИЯ – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности и снижении силы сокращения мышц.

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;

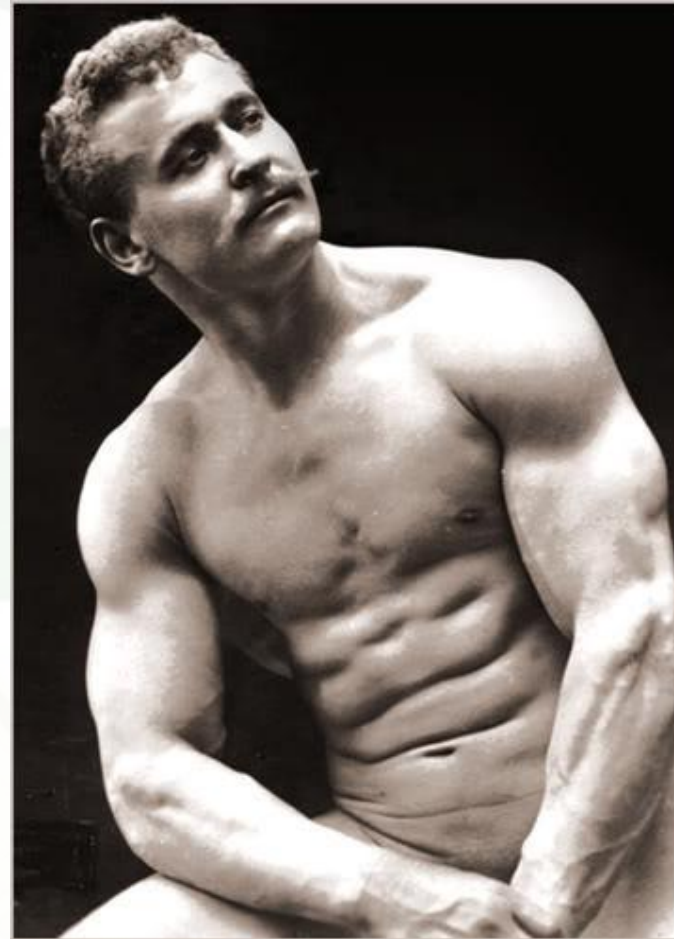
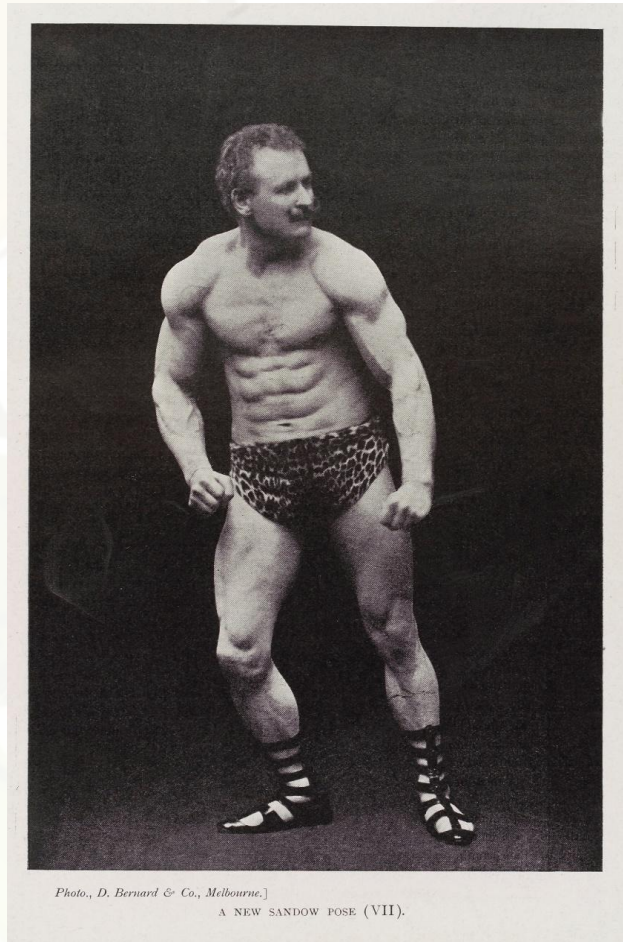
2. Отказ от вредных привычек.



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.

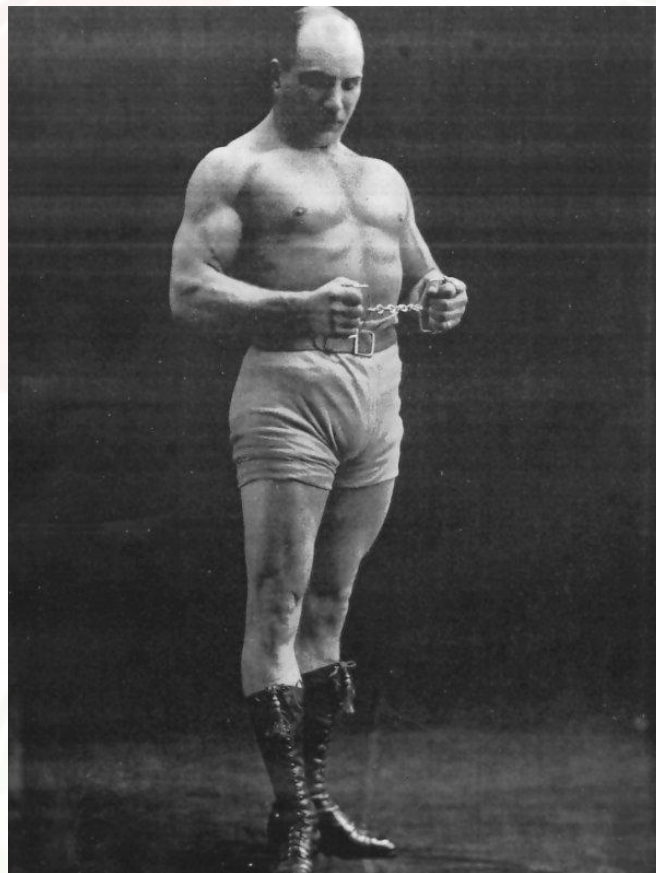
Примерное время появления – последняя четверть **XIX** в.

ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАННЕГО КУЛЬТУРИЗМА

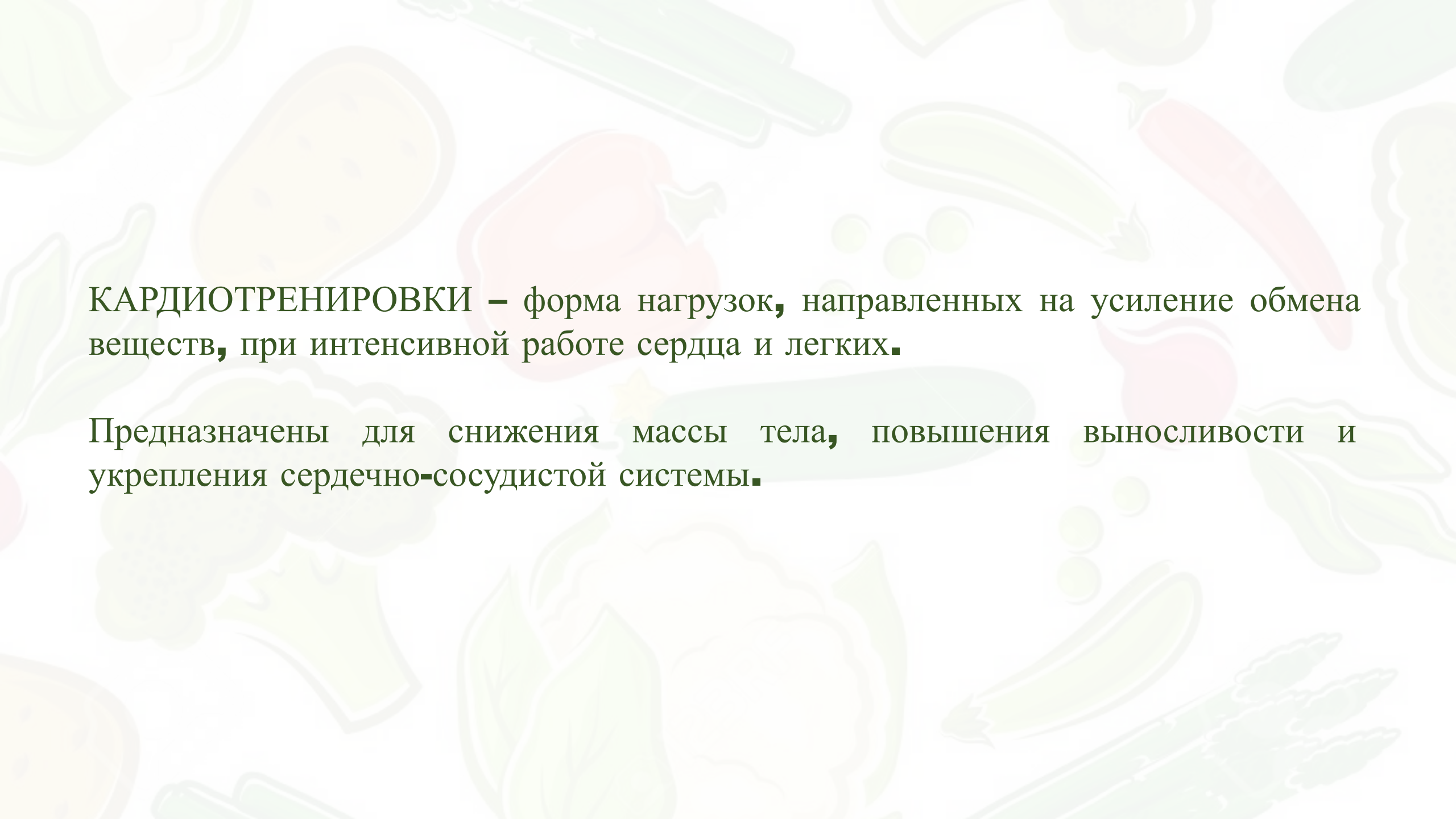


Евгений Сандов (1867-1925)

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 GOSIINI

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**