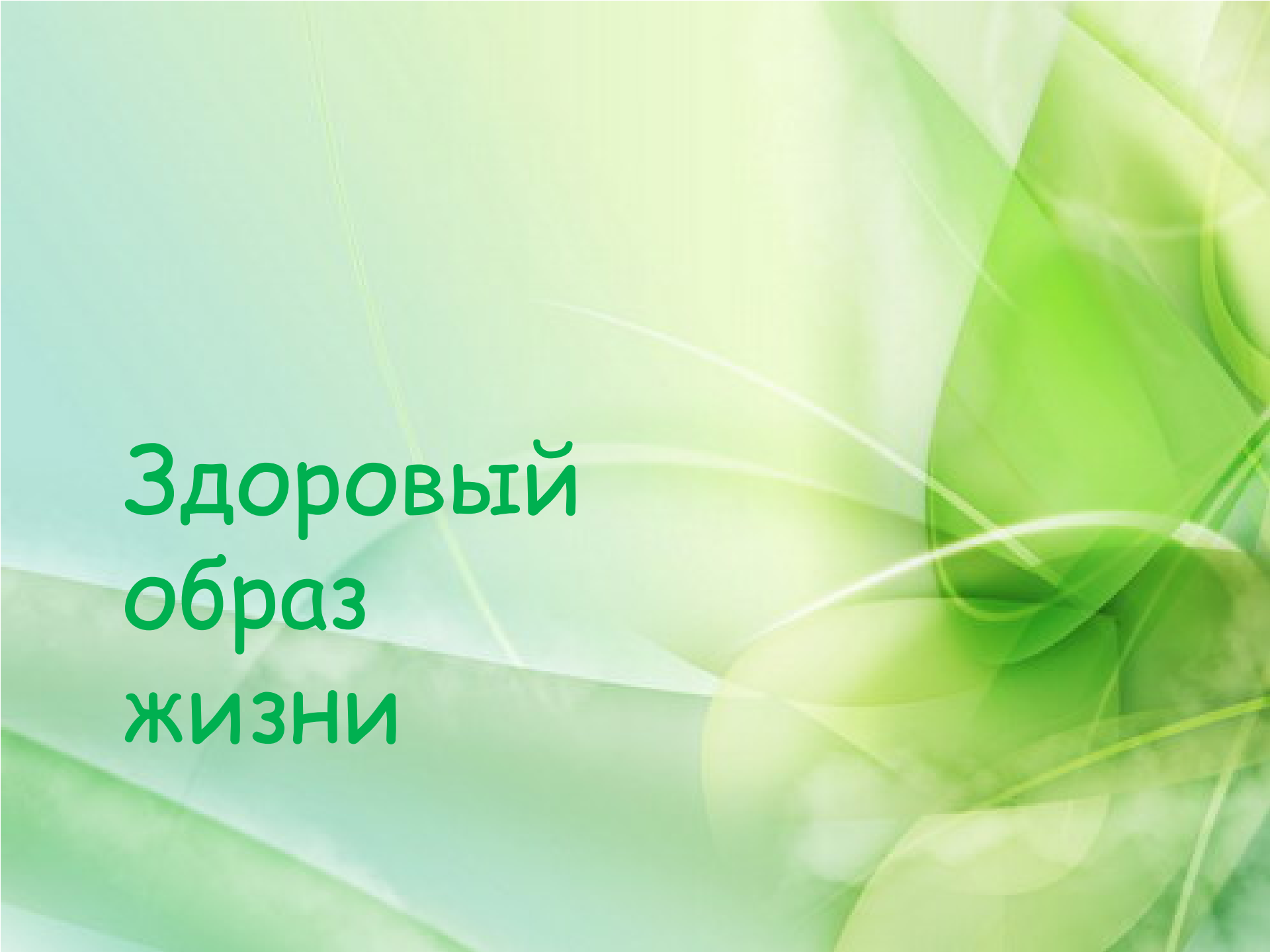


The background of the slide features a close-up, slightly blurred image of green leaves and stems, creating a fresh and natural aesthetic. The colors range from light mint green to a vibrant lime green.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности в сне), способствующее эмоциональному благополучию, профилактике болезней и несчастных случаев

Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия (ВОЗ)

Физическое благополучие - способность человека к повседневной физической активности, к полноценному труду, требующему физических усилий при учете индивидуальных характеристик (возраста, пола, трудовых навыков, характера профессиональной деятельности, региональных условий жизни и т.д.).

Психическое благополучие - способность человека к контролю своего поведения и эмоций, к познавательной деятельности, а также испытываемые им положительные эмоции, которые характеризуются определенной частотой и интенсивностью.

Социальное благополучие отражает степень удовлетворенности местом и ролью в обществе - работой, отношениями с коллегами, друзьями и знакомыми, уровнем и качеством жизни.

Состояние человека, характеризующееся физическим, психическим и социальным благополучием, обеспечивает баланс здоровья.

Баланс здоровья - процесс поддержания состояния динамического равновесия между индивидом и окружающей средой, т.е. способность индивида к адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды без физических, психологических затруднений при отсутствии болезней, их симптомов и каких-либо отклонений.

Индексы здоровья индивида - индексы, предназначенные для количественной оценки состояния здоровья индивида и включающие 3 основные категории:

- индексы, основанные на объективных физиологических измерениях;
- индексы, основанные на измерениях функциональной недееспособности (нетрудоспособности);
- индексы, основанные на принципе перцептуального подхода (самооценки здоровья).

Факторы, влияющие на здоровье -

1. образ жизни - 50-55%;
2. внешняя среда, природно-климатические условия, экологическая ситуация - 20-25%;
3. наследственность - 20%;
4. уровень организации медицинской помощи, здравоохранения - 10%.

Основные формы деятельности, влияющие на состояние здоровья населения:

1. Производственно-трудовая деятельность;
2. Общественно-политическая деятельность;
3. Социально-культурная деятельность;
4. Активность в быту;
5. Медицинская активность индивидуума, ответственность за свое здоровье, здоровье членов семьи и др.

Элементы здорового образа жизни:

1. Регулярная физическая и двигательная активность;
2. Психологический комфорт и благополучные семейные отношения;
3. Экономическая и материальная независимость;
4. Высокая медицинская активность;
5. Полноценное, сбалансированное, рациональное питание, соблюдение режима питания;
6. Удовлетворенность работой, физический и душевный комфорт;
7. Активная жизненная позиция; социальный оптимизм;
8. Оптимальный режим труда и отдыха;
9. Полноценных отдых (сочетание активного и пассивного отдыха, соблюдение гигиенических требований к сну);
10. Грамотное экологическое поведение;
11. Грамотное гигиеническое поведение;
12. Закаливание.

Здоровое Питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов



Витамины - это низкомолекулярные соединения, которые не синтезируются в организме, а поступают извне с пищей, обладают биологическим действием в малых и очень малых дозах, не являются источником энергии, действуют либо самостоятельно, либо входят в состав ферментов.

К водорастворимым относятся витамины В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, С, РР, Н, Р, фолиевая кислота.

Суточная потребность в витаминах.

В1	1-2 мг	Ржаной хлеб, горох, бобы, дрожжи, печень, почки
В2	1,3-2,4 мг	Дрожжи, яйцо, хлеб
В6	1,8-2 мг	Дрожжи, куриной яйцо, гречневая крупа, скумбрия. Синтезируется микрофлорой кишечника.
В12	3 мкг	Мясо, печень, куриное мясо. Синтезируется микрофлорой кишечника.
ФК	200 мкг	Дрожжи, печень, петрушка, лук, морковь, мясо. Синтезируется микрофлорой кишечника.
РР	14-28 мг	Синтезируется из триптофана(из 60 мг 1 г витамина РР). Содержится в печени, мясе, горохе.
С	70-100 мг	Шиповник, укроп, петрушка, лук, черная смородина, капуста.
Р	35-50 мг	Черная смородина, черноплодная рябина, капуста, картофель

К жирорастворимым витаминам относятся витамины **A, D, E, K**.

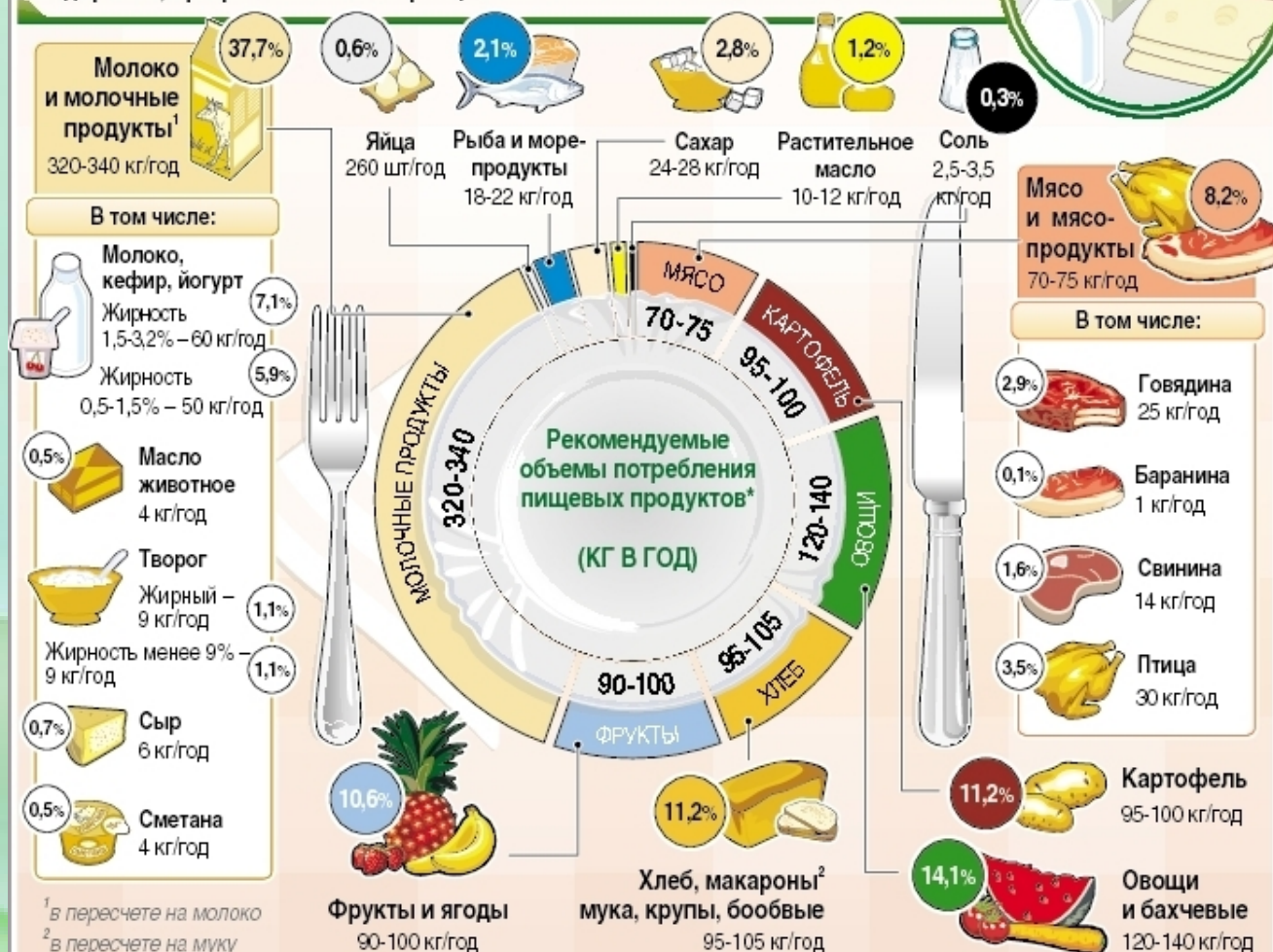
Суточная потребность в жирорастворимых витаминах и их содержание в различных продуктах.

A	1,5мг	Каротин – во всех красных, оранжевых овощах. Витамин А – печень, яйца, сливочное масло
D	2,5 мкг 100МЕ	Печень трески, рыба, рыбий жир, сливочное масло. Образуется в организме под действием УФО
E	15 мг	Растительные масла, гречневая крупа, животные масла и др.
K	0,2-0,3 мг	Капуста, шпинат, салат. Синтезируется микрофлорой кишечника.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Минздравсоцразвития РФ утвердил рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, которые разработаны с учетом современных требований питания и необходимы для активного образа жизни, укрепления здоровья, профилактики неинфекционных заболеваний



*Расчет процентного соотношения производился по минимальным рекомендуемым объемам (за 100% принято 850 кг общего минимального рациона)

Источник: Минздравсоцразвития (minzdravsoc.ru)

Рациональное питание - полностью удовлетворяющее энергетические, пластические и другие нужды человека и способствующее сохранению здоровья, устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды, высокой работоспособности и активному долголетию.

Законы рационального питания: адекватности питания, сбалансированности питания, разнообразия питания и безопасности питания.

1) Закон адекватности питания - соответствии количества энергии и качества пищи потребностям организма, химических компонентов пищи - ферментным системам организма, а также времени и количеству приемов пищи - биологической и социальной активности человека. На все химические составные части пищи должны быть соответствующие ферменты. При активности в дневное время суток физиологически обоснованным является четырехразовый режим питания в течение дня в одно и то же время в соответствующей обстановке без отвлекающих от еды факторов. При этом завтрак должен составлять 25%, обед - 35%, полдник - 15%, ужин - 25% от суточного рациона. Ужинать нужно не позднее чем за 3 ч до сна. При выполнении физической работы рекомендуется трехразовое питание, при работе в ночное время часть приемов пищи переносится на ночь, при различных заболеваниях кратность приемов пищи увеличивается.

2) Закон сбалансированности питания - все составные части пищи должны быть в определенном соотношении между собой. В частности, соотношение белков, жиров и углеводов для взрослого человека должно быть в среднем $1 : 1,1 : 4,6$, т. е. на 1 г белка нужно обеспечить 1,1 г жиров и 4,6 г углеводов. Для лучшего усвоения триптофана, метионина и лизина рекомендуется их соотношение $1:3:3$, витаминов Е и F - $6 : 10$, а кальция, фосфора и магния - $1 : 1,5 : 0,5$.

3) Сущность закона разнообразия питания состоит в том, что пищевой рацион должен включать широкий набор продуктов животного и растительного происхождения в оптимальных пропорциях. Наиболее рациональной для человека является смешанная пища, в которой не менее 40% отводится продуктам животного происхождения.

4) Согласно закону безопасности питания, пищевые продукты не должны содержать возбудителей инфекционных, вирусных и паразитарных болезней, а также токсинов микробного и немикробного происхождения.

Быт (качество жилья, условия для пассивного и активного отдыха, уровень психической и физической безопасности на территории жизнедеятельности)

Категории образа жизни -

1. **Экономическая - «уровень жизни»** - характеризует размер и структуру материальных и духовных потребностей, количественную сторону условий жизни (размер национального дохода и фонда потребления, размеры и структура реальных доходов населения и потребления, обеспеченность жильем, медицинской помощью, показатели здоровья населения и демографических процессов общества, уровень образования, продолжительность рабочего дня и свободного времени).
2. **Социологическая - «качество жизни»** - характеризует качество жилищных условий, питания, удовлетворения духовных потребностей, уровень комфорта материального и душевного, удовлетворенность работой, семьей и пр.
3. **Социально-психологическая - «стиль жизни»** - характеризует жизненный уклад, стереотип поведения индивидов и социальных групп.
4. **Социально-экономическая - «уклад жизни»** - порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которых происходит жизнедеятельность людей

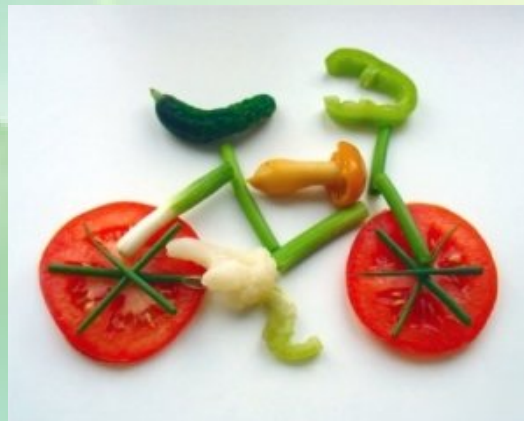
Гигиенические требования в отношении жилища:

- благоустройство жилища для удовлетворения потребностей человека (приготовления и приема пищи, сна, отдыха, туалета и пр.),
- равный и здоровый микроклимат в жилище (одинаковая во всех точках жилища и ровная температура 20-22°C, относительная влажность воздуха от 40 до 60%, отсутствие сквозняков).
- чистый воздух в помещении (проветривание 3 раза в день в течении 20-30 мин.),
- регулярная уборка жилого помещения (ежедневная уборка от пыли и наведение порядка, один раз в неделю влажная уборка, 3-4 раза в год генеральная уборка)



Гигиенические требования в отношении режима жизни:

- должен поддерживаться рациональный режим труда и отдыха,
- отдых должен включать активный отдых (занятия физкультурой и спортом, прогулки на свежем воздухе и пр.) и пассивный отдых (сон),
- продолжительность сна взрослого человека должна быть не менее 7-8 часов в сутки, детей и молодых людей - 9-10 час./сут., пожилых - 6,5-7 час./сут. Для последних желателен 20-30 минутный сон днем. Наилучшее время для засыпания 23 часа.
- рациональное питание и потребление достаточного количества жидкости (до 2-х литров в день),



Условия труда – совокупность факторов производственной среды, оказывающих влияние на здоровье и работоспособность человека. Выделяют:

- **оптимальные** условия исключают неблагоприятное действие на здоровье и создаются условия для постоянно высокой работоспособности.

- **допустимые** – воздействие производственных факторов не превышают установленных норм, а возможные функциональные изменения носят временный характер и легко восстанавливаются после отдыха.

- **вредные** – из-за нарушения норм возможны воздействия производственных факторов, изменяющие функциональное состояние и приводящие к нарушению работоспособности и здоровья.

Условия труда состоят из нескольких производственных факторов. С точки зрения негативного влияния на здоровье человека выделяют опасные (приводят к травме или резкому ухудшению здоровья) и вредные (приводят к заболеванию или стойкому снижению работоспособности)

Гигиеническое воспитание - одно из направлений поддержания здоровья, представляет собой комплексную просветительную, обучающую и собственно воспитательную деятельность, которая направлена на формирование гигиенической культуры, позитивных в отношении здоровья стиля жизни индивидов, групп лиц, здорового образа жизни общества в целом.

Содержание гигиенического воспитания: вопросы питания, ухода за телом, поддержания гигиенических условий быта, труда, отдыха, двигательной активности, закаливания, режима дня, здоровья в сексуальном поведении, психологического здоровья, экологической среды человека, воздержания от употребления алкоголя, наркотиков, курения, воздержания от злоупотребления лекарственными средствами, вопросы участия в поддержании здоровья, вопросы профилактики заболеваний и травматизма, оказания первой медицинской помощи, ухода за больным и вопросы пропаганды научных и практических достижений медицины.

Табакокурение



Здоровый образ жизни не мыслим без избавления от вредных привычек, одной из которых является курение. Ежегодно в мире от курения, и заболеваний, которые вызваны этой пагубной привычкой, умирают сотни тысяч человек.

Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. Вырабатывается определённая привычка, ритуал курения, без которого человек не может полноценно жить. Иногда такие люди ищут повод, чтобы покурить, «перекуривают», при обсуждении какого-либо дела, либо просто общаясь, или чтобы «убить» время, тянутся за сигаретой. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей (сосредоточение на работе, утоление голода, отдых, сон и т. д.) уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

Отсутствие вредных привычек:

Алкоголизм (хронический алкоголизм). Заболевание с прогрессирующим (прогрессирующим) течением, в основе которого лежит пристрастие к этиловому спирту. В социальном плане алкоголизм означает злоупотребление спиртными напитками (пьянство), приводящее к нарушению нравственных и социальных норм поведения, к нанесению ущерба собственному здоровью, материальному и моральному состоянию семьи, а также влияющее на здоровье и благосостояние общества в целом.

Стадии алкоголизма:

- Бытовое пьянство
- Ранний алкоголизм
- Базовый алкоголизм
- Хронический алкоголизм
- Излечение
- Конечная стадия алкоголизма

Физическая культура и спорт

ра — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

ра — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- уровень здоровья и физического развития людей;
- степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- гармоническое развитие тела и физиологических функций организма;
- всестороннее развитие физических и психических качеств;
- обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Считается, что для выполнения этих задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом должно составлять не менее **5 часов** в неделю.

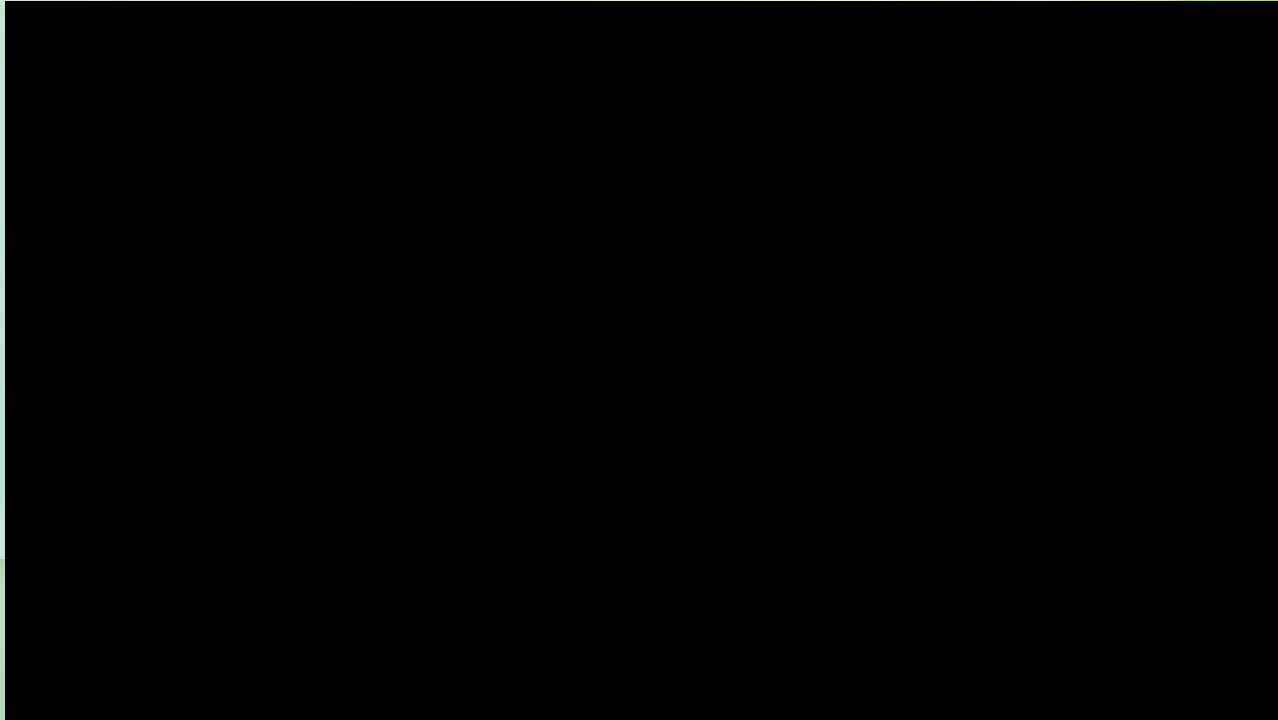


Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, улучшается самочувствие.



В качестве **закаливающих процедур** широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.



The background is an abstract composition of various shades of green. It features overlapping, semi-transparent shapes that resemble leaves or petals, creating a sense of depth and movement. The colors range from a pale, minty green to a vibrant, almost neon green. The overall effect is fresh and organic.

Будьте
здоровы!!!