



# ГБПОУ «Ясиноватский строительный техникум транспортного строительства»

## *ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ*



## Цели:

- *систематизация и обобщение знаний обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни;*
- *формирование мотивации к позитивным ценностям: культуре здоровья, физической культуре и здоровому образу жизни;*
- *профилактика вредных привычек;*
- *воспитание ответственности за своё здоровье и здоровье своих близких.*



**Здоровье** - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

**Здоровье** - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



• **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

• **Психическое здоровье** характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств, зависит от состояния головного мозга

• **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определённом человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

## Факторы, определяющие здоровье

**Здоровье человека** - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность - 20%
- окружающая среда - 20%
- уровень медицинской помощи - 10%
- образ жизни - 50%





Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- Рациональный режим труда и отдыха
- Искоренение вредных привычек
- Оптимальный двигательный режим
- Личную гигиену
- Плодотворный труд
- Закаливание
- Рациональное питание.

## Режим дня и здоровье человека

- *Режим дня* - это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задаёт ритм физиологический: в определённые часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.





# РЕЖИМ ДНЯ



## Рациональное питание

*Правильное питание* - это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей. Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться - это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

# ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
ограниченное употребление

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 порции

**РЫБА, ПТИЦА, МЯСО**  
3-5 порций

**ОВОЩИ**  
3-5 порций

**ФРУКТЫ**  
2-4 порции

**ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ**  
6-11 порций



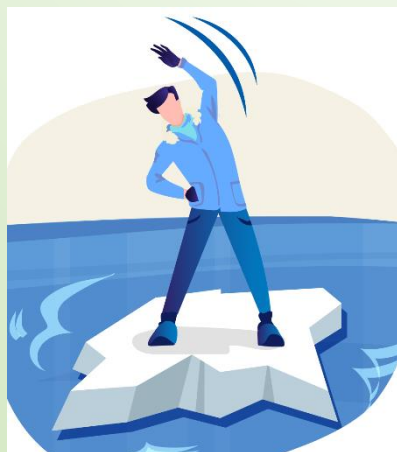
## Двигательная активность и закаливание

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

*Ежедневная утренняя зарядка* - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.



*Закаливание* - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.



## Эмоционально-психическое состояние

Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Помимо плохого самочувствия и нежелания что-либо делать появляется упадок сил, грусть, раздражительность и агрессивность. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить.



## Шаги навстречу психологической стабильности

1

**Позитивное мышление.** *Постарайтесь даже в трудностях и сложностях видеть позитив, поддерживать своих друзей и членов семьи.*

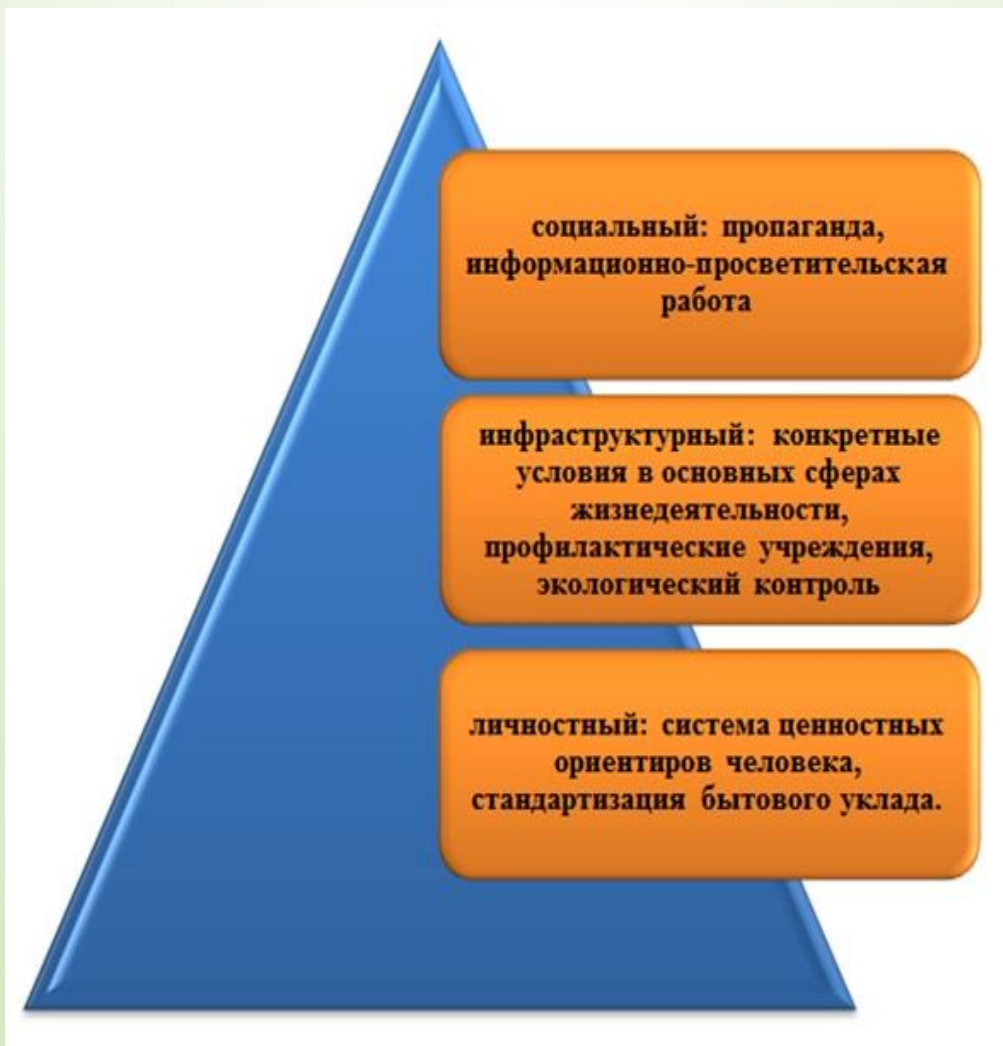
2

**Здоровая общительность.** *Вечером не надо отвлекаться на гаджеты и телевизор, лучше обсудить как прошёл день. Активное времяпрепровождение - пешие прогулки, также помогают быть более коммуникабельным.*

3

**Контроль над эмоциями и выражение их в нетоксичной форме.** *Если вы чувствуете дискомфорт, боль, гнев, недовольство, то не надо замалчивать проблему, но агрессивно себя вести тоже не стоит.*

**Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях.**





## Отказ от вредных привычек

К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания.



## Рекомендации для поддержания здоровья

### Каждую неделю

занимайтесь спортом. Человек должен заставлял себя двигаться. Употребляйте в пищу рыбу, она насыщает организм необходимыми жирами и омега кислотами, который защищают сердце. Также следует включить в меню льняное масло, водоросли и орехи.

**Каждый год** посещайте зубного врача, так как он способен даже малейшие проблемы типа кариеса, дать совет, а также вылечить более серьезные заболевания. Проводить профилактику болезней гораздо проще и дешевле, чем впоследствии лечить ей.

**Каждый месяц** человек должен контролировать свой вес. Вес является главным показателем состояния здоровья. Женщины почти всегда чувствуют норму, после превышения, которой изменяется их самоощущение.

**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

A stylized green apple logo with several leaves. The apple is the central focus, with a white stem and a small white circle representing a highlight. The leaves are arranged around the apple, some overlapping it. The entire logo is rendered in a solid green color.

**МОЙ ВЫБОР**