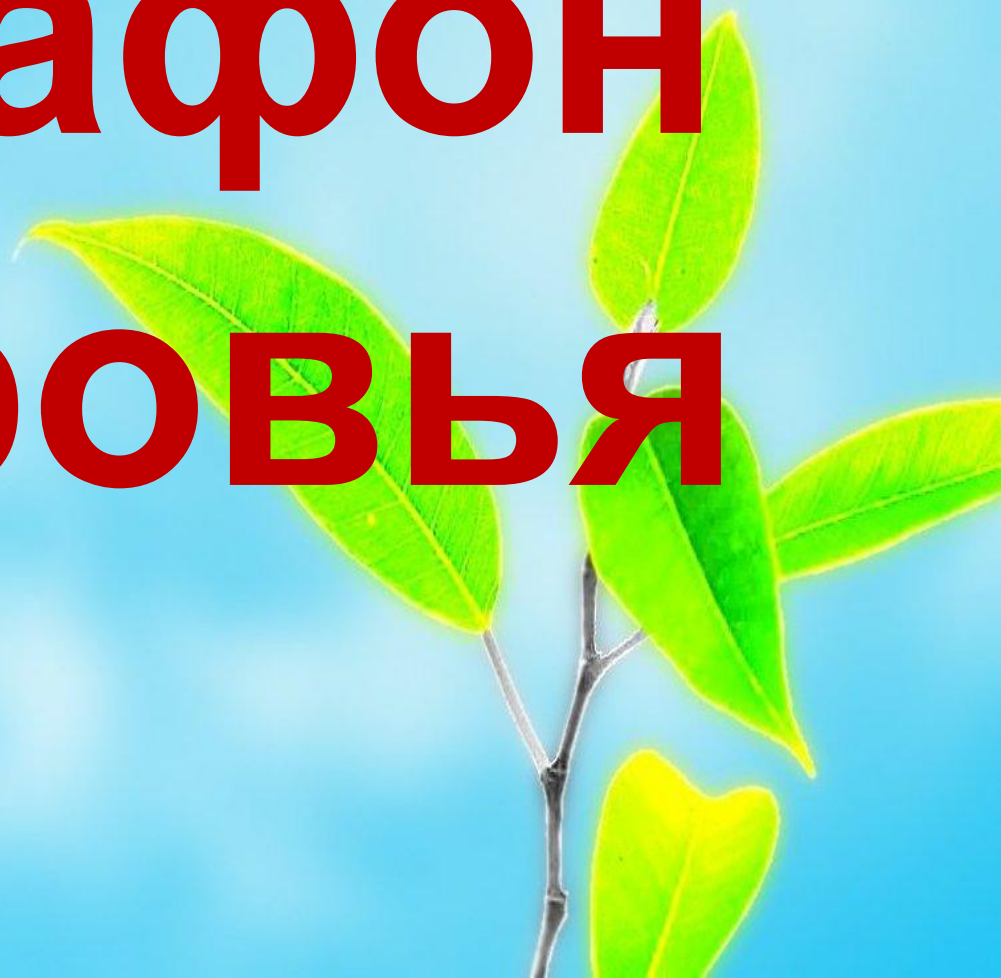




Марафон здоровья





**Здоровье - это состояние
полного физического,
психологического
и
социального благополучия,
а не отсутствия болезни или
другого рода дефектов**



Показатели индивидуального здоровья

Показатели	Характеристика
Генетика	Генотип, отсутствие наследственных дефектов
Биохимические	Показатели биологических жидкостей и тканей
Метаболические	Уровень обмена веществ в покое и после нагрузок
Морфологические	Уровень физического развития, тип конституции (морфотип)
Функциональные	Функциональное состояние органов и систем: а) норма покоя; б) норма реакции; в) резервные возможности.
Психологические	Эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы, тип ВНД, тип темперамента, тип доминирующего инстинкта
Социально-духовные	Целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и потребностей, степень признания.
Клинические	Отсутствие признаков болезни



ЗОЖ:

Здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека (в повседневной жизни), которая обеспечивает ему духовное, физическое и социальное благополучие



Аспекты здорового образа жизни:

- здоровое питание: использование продуктов, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков возникновения хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ);
- позитивное мышление;
- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение режима работа/отдых;
- отказ от вредных привычек (табакокурение, алкоголь, наркотики);
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей, отказ от сидячего образа жизни.



Преимущества ведения здорового образа жизни

Здоровый образ жизни оказывает
существенное влияние на иммунитет
человека

Опросы людей, которые начали вести
здоровый образ жизни, показали, что у
людей заметно улучшилось самочувствие,
настроение и изменилось мировосприятие
окружающего мира



Стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям:

- сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;
- при пробуждении нет ощущения усталости, чувствуется прилив сил;
- наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;
- сокращается частота простудных заболеваний;
- кожа становится более упругой и чистой;
- снижается вероятность развития возрастных заболеваний.



Я

ВЫБИРАЮ

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Отказ от курения – это не отказ от чего-то хорошего, а существенная победа над собой и над табаком.



- Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
- Через 8 часов уровень оксида углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
- Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
- Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние.
- Через 72 часа дыхание становится ровным.
- Через 2-12 недель улучшается кровоснабжение.
- Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
- Через пять лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
- Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков.



Скажи алкоголю - нет!

Отказ от алкоголя - это:

- 1) Здоровая личность;
- 2) Здоровое тело;
- 3) Здоровые дети;
- 4) Сохранение семьи и бюджета;
- 5) Отсутствие преступлений;
- 6) Отсутствие несчастных случаев.



**ПОСЛЕ ОТКАЗА
ОТ АЛКОГОЛЯ**

**ЧЕРЕЗ
НЕДЕЛЮ:**
улучшается
сон

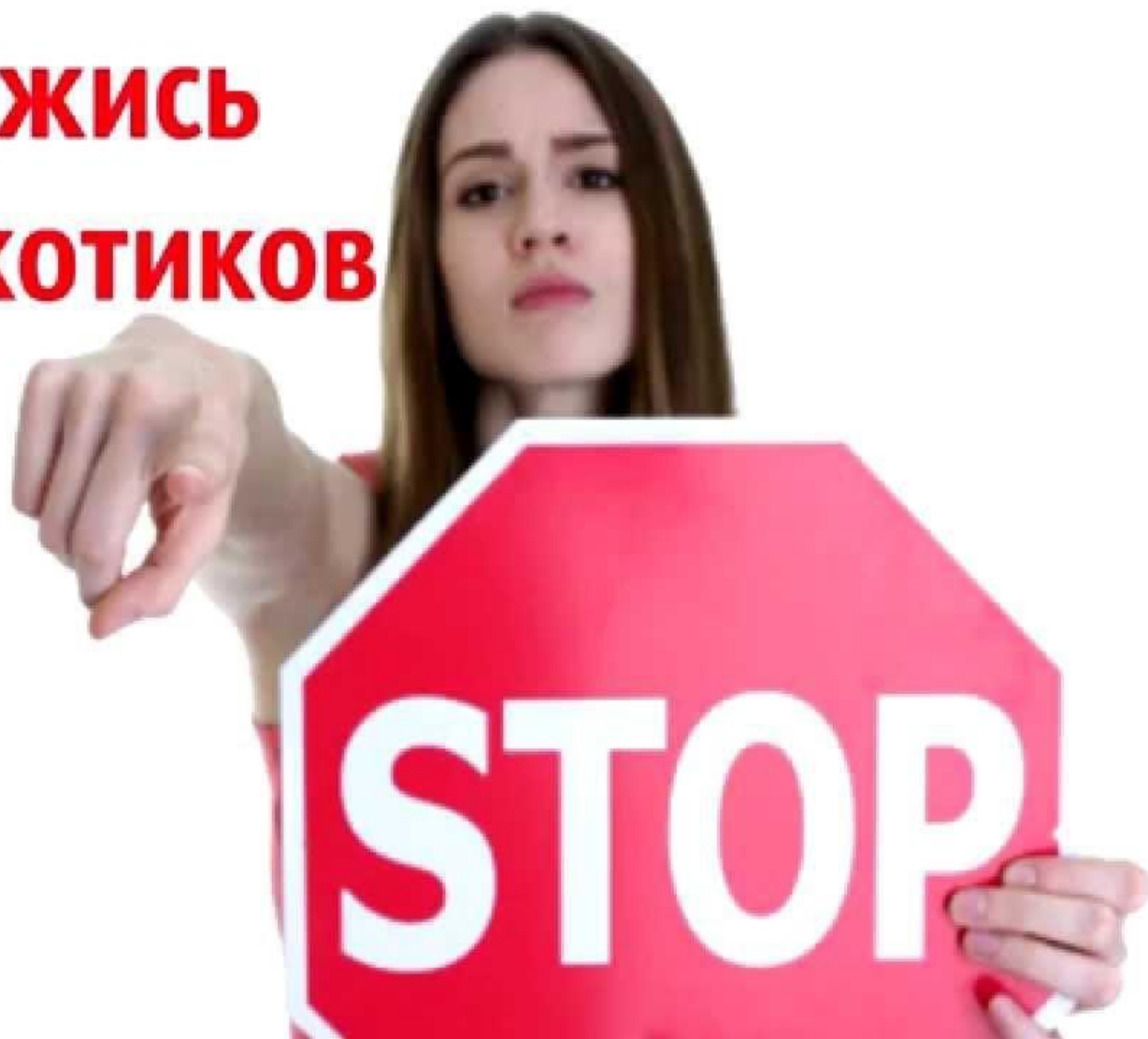
**ЧЕРЕЗ
ДВЕ НЕДЕЛИ:**
уходит
лишний вес

**ЧЕРЕЗ
МЕСЯЦ:**
здоровый
цвет кожи





ОТКАЖИСЬ ОТ НАРКОТИКОВ



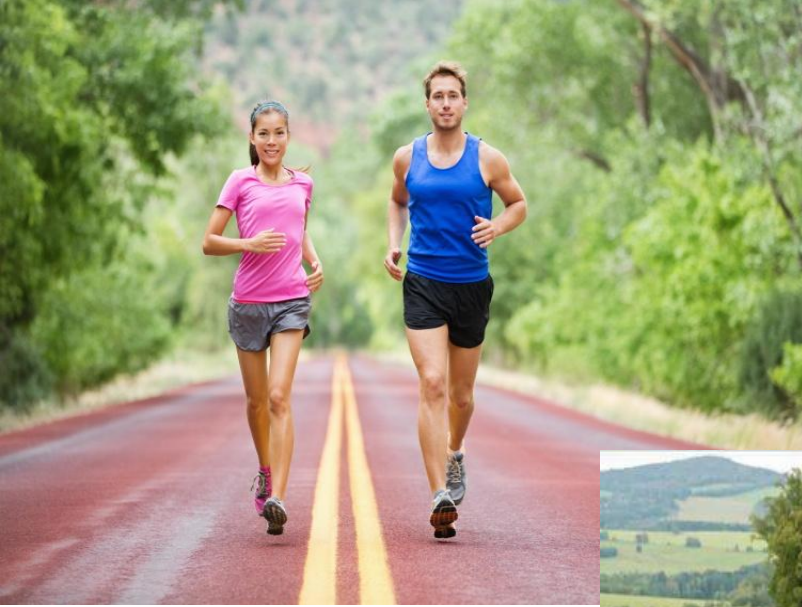


Ведите здоровый образ жизни!

Девиз:

- нет лежанию на диване
- больше физических упражнений и свежего воздуха
- больше положительных эмоций

Вперед и удачи !





Рациональное питание



Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.



Принципы рационального питания

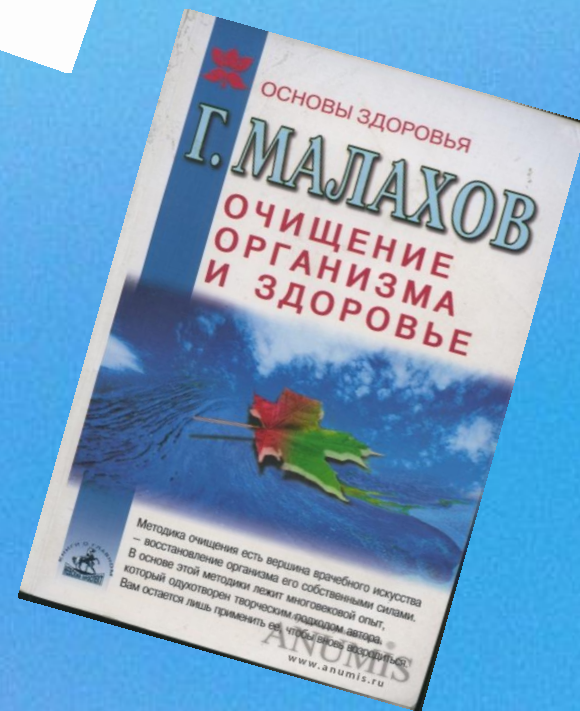
- Строгое соблюдение ритма приёма пищи
- Отучаться насыщаться пищей до предела
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожёвывать и чувствовать вкус
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты





Расходуя энергию на свою деятельность и получая ее из пищи, нужен баланс, чтобы не допустить излишних запасов энергии в виде жировых отложений или наоборот, перехода на потребление внутренних. Питание включает в себя соблюдение режима является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна. Следует нормально позавтракать, плотно пообедать и скромно поужинать, в промежутках между ними – перекусить фруктами, обезжиренным йогуртом, а перед сном — кисломолочный напиток.







Литература нашего вуза

61

У 334

Ужегов , Г. Н.

Энциклопедия старости: народный лечебник / Г. Н. Ужегов. – Ростов-на- Дону : Феникс, 1996. – 638 с. : ил.

61

У 897

Брэгг, П. С.

Здоровье и долголетие. Построение нервной силы. Оздоровление позвоночника. Ваши волосы и ваше здоровье. Уход за ногами. Улучшение зрения :пер. с англ. / С. Поль ; отв. ред. К. Геора ; ил. Б. Тожемецкого, А. Шахгелдяна. - Москва : Грэгори-Пэйж, Секреты здоровья, 1995. – 164 с.

61

М181

Малахов, Г. П.

Очищение организма и здоровье/Г. П. Малахов, Н. М. Малахова ; худож. О.Бабкин. - Ростов-на –Дону : Феникс, 1996. - 445 с. : ил.



Рекомендуем прочитать

1. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – Москва : Мир, 1997. – 268 с.
2. Билин Г. Л. Основы валеологии / Г. Л. Билин, Л. В. Назарова. – Санкт-Петербург, 1998. – 558 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – Москва, 1987. – 96 с.
4. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья / В. И. Воробьев. – Москва, 1988. – 133 с.
5. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – Москва, 1992. – 223 с.
6. Лещинский Л. А. Берегите здоровье / Л. А. Лещинский. – Москва, 1985. – 125 с.
7. Чумаков Б. Н. Валеология / Б. Н. Чумаков. – Москва, 1997. – 245 с.



**Здоровье – это
ценность, без
которой жизнь не
приносит
удовлетворения и
счастья**



Спасибо за внимание!

Материал подготовила сотрудник читального зала гуманитарных наук
НТБ НГАСУ(СИБСТРИН) Степанова Н.В.