

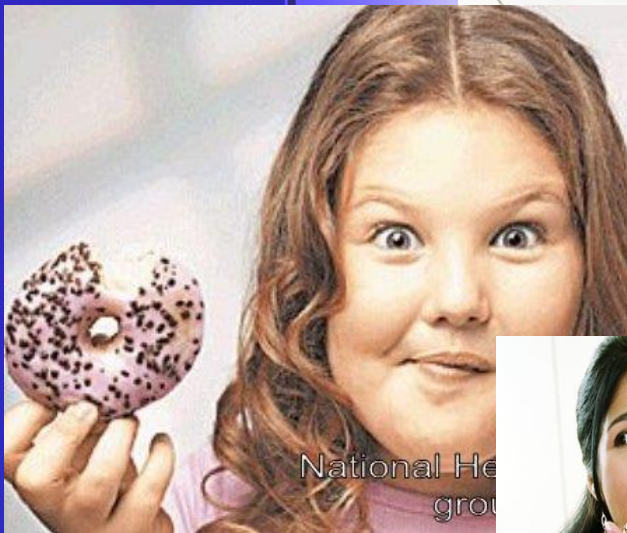
# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ и ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ



# Что же такое “здоровье”?

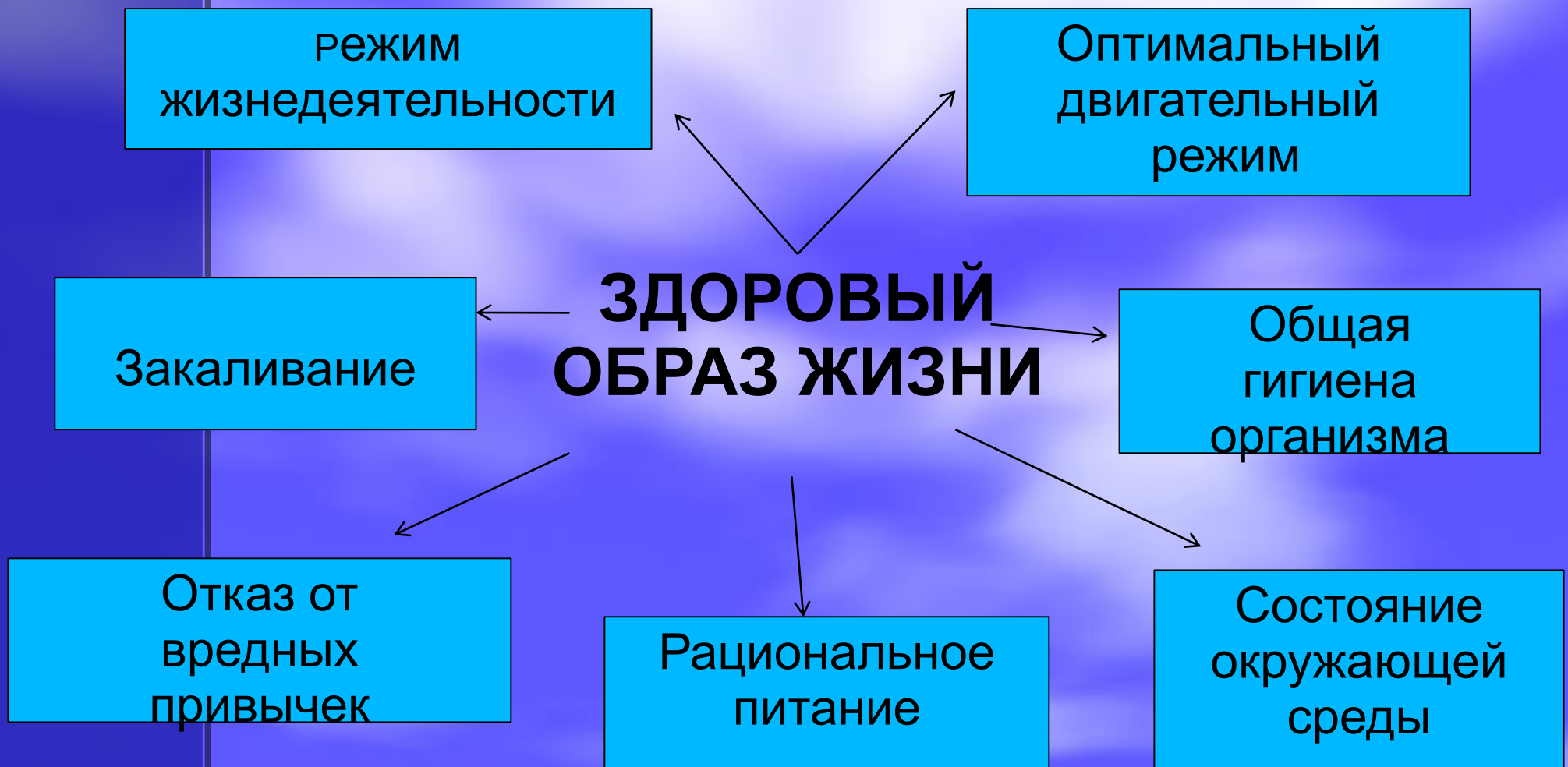
Самый простой ответ гласит, что здоровье – это отсутствие болезней





К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета

# Основные составляющие ЗОЖ



# РЕЖИМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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



# Правильный распорядок дня

**Важно соблюдать следующий распорядок дня:**

1

- вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,

2

- есть в установленные часы,

3

- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,

4

- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,

5

- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,

6

- ложиться спать в одно и то же время!

*Если вы стоите перед выбором - проехать две остановки на автобусе или пройти то же расстояние пешком, лучше предпочесть ходьбу.*



# Ритмическая деятельность -ЭТО ОСНОВНОЙ ИЗ ЗАКОНОВ ЖИЗНИ И ОСНОВА ЛЮБОГО ТРУДА



Рациональное  
сочетание  
элементов  
режима  
обеспечивает  
более  
продуктивную  
работу человека  
и высокий  
уровень его  
здоровья.



# ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



- Способность выполнять физическую работу зависит от степени тренированности мышц.
- Регулярные тренировки

# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Наиболее эффективный способ восстановления работоспособности.

Чередование видов работы, гармоничное сочетание физического и умственного труда, физическая культура обеспечивает быстрое восстановление сил и энергии.



# Спортивные упражнения:



Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний, а по мнению ученых Бристольского Университета, даже простейший комплекс, рассчитанный на 15 минут, сокращает риск заболевания раком желудка, молочной железы, легких.



**Береги здоровье стoлoду**



**ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ**



**Физическими упражнениями старайтесь заниматься понемногу, каждый день. Важно варьировать упражнения. Если вы чувствуете, что какой-то комплекс не приносит вам удовольствия, просто откажитесь от него и попробуйте что-нибудь другое. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно.**

Физкультура благотворно действует и на состояние скелета. Изменяется осанка, движения становятся скоординированными, человек становится более ловким.

Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т. е. способствует тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки.



Когда человек активен, у него улучшается настроение, ощущение бодрости не оставляет его в течение длительного времени, что в конечном счете приводит к повышению жизнедеятельности всего организма.



Недостаток, равно как и снижение физических нагрузок, неблагоприятно отражается на здоровье. У человека развивается слабость скелетных мышц, затем возникает слабость сердечной мышцы, наблюдаются нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.

Одновременно происходит накопление в организме жира, развивается атеросклероз (хроническое заболевание, проявляющееся в повреждении внутренней стенки артерий и нарушении кровообращения), падает работоспособность, снижается устойчивость к инфекциям, ускоряется процесс старения.



Занимаясь спортом, также можно с удовольствием и радостью отмечать легкость и гибкость своего тела, силу мускулов, эластичность суставов, ведь отличная физическая форма – достойная награда тому, кто с готовностью преодолевает лень и уверенно стремится на встречу собственному совершенству.





# Сон:



Один из важнейших факторов здоровья. У людей и животных сон и бодрствование ритмично сменяют друг друга. Сон человека должен длиться от 8 до 10 часов. Если вы выспались, у вас здоровый цвет лица и хорошее настроение на весь день.

# Общая гигиена организма

- важный элемент здорового образа жизни

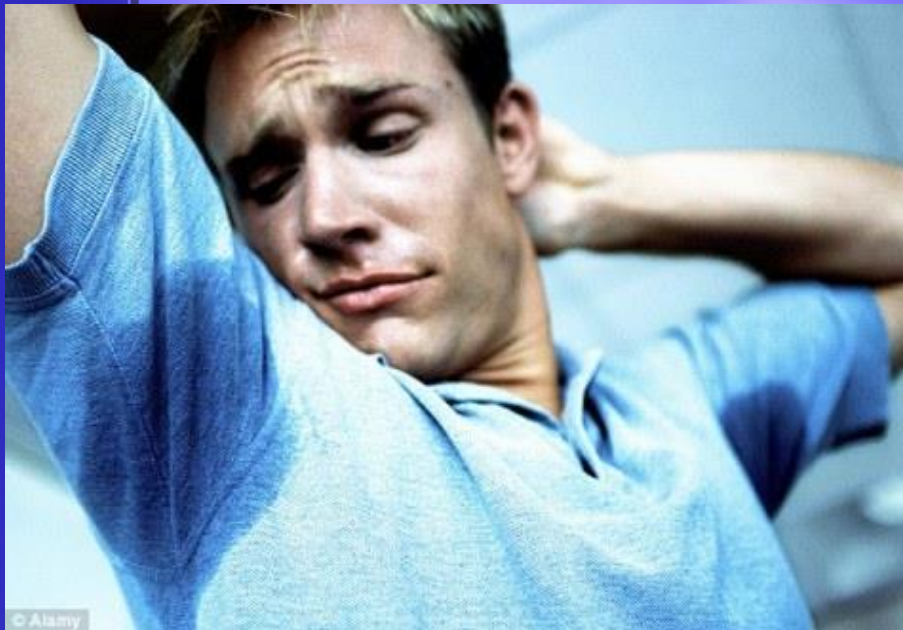


Она включает в себя уход за телом, соблюдение гигиены одежды и обуви, точное следование режиму дня.

Уход за телом связан прежде всего с поддержанием чистоты кожного покрова.



В человеческом организме содержится большое количество потовых и сальных желез, которые выделяют около 0,5 литра пота и около 20 граммов сала в сутки.



Кроме того, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток.



# Биологические ритмы

-- это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека.

Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к тем ее факторам, которые возобновляются с четкой периодичностью в рамках определенного времени.

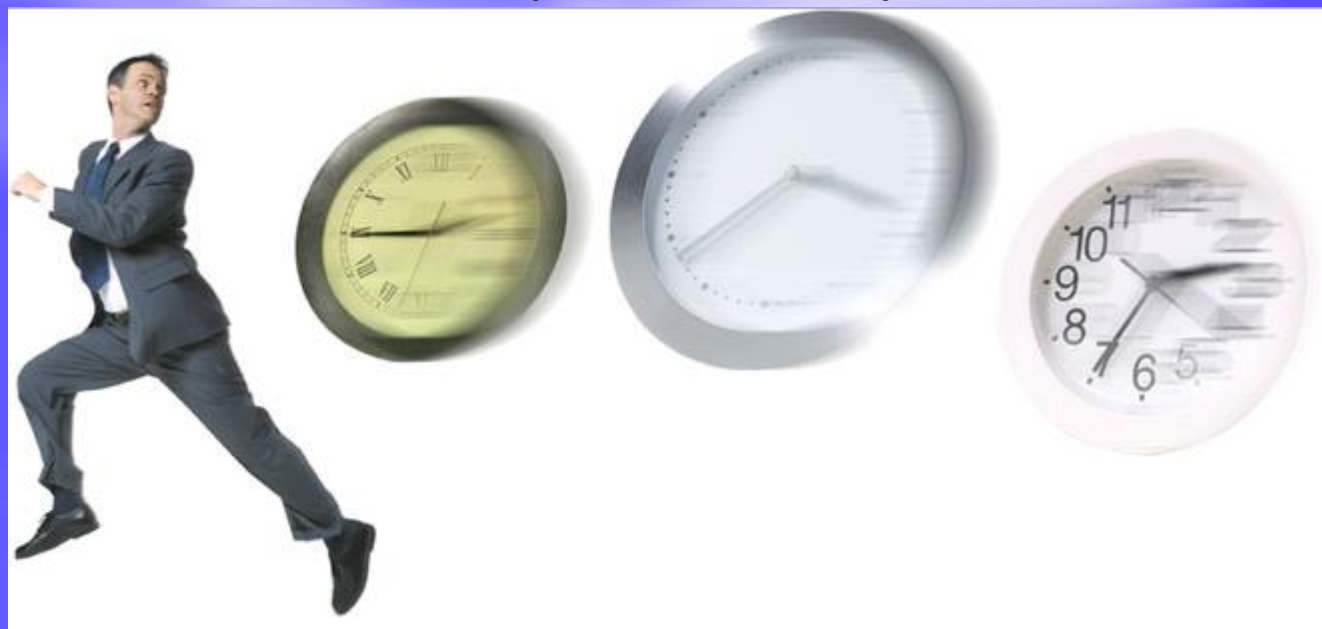


Работоспособность человека в течение дня  
меняется в соответствии с суточными  
биологическими ритмами и имеет два  
подъема:

с 8.00 до 12.00 в утренние часы  
и с 16:00 до 18.00 в дневные.

Ночью работоспособность понижается.

Индивидуальный ритм работоспособности  
полезно знать каждому человеку.



## Интересный факт

Один из основных экспериментов относительно биоритмов был проведен немецким психологом Юргеном Ашоффом в 1960 годы. Он наблюдал за несколькими участниками эксперимента, которые добровольно 4 недели жили в подземном бункере без дневного света. У них было все необходимое, но они не получали никакой информации о времени суток. Результат: у участников эксперимента установился почти нормальный суточный ритм, однако продолжительность суток у них составляла в среднем 25 часов. Таким образом, стало ясно, что в теле имеется хронометр и что внутренние часы идут без дневного света немного медленней.



# У каждого человека есть свой хронотип.

«Жаворонки» -  
хронотип «утренний»

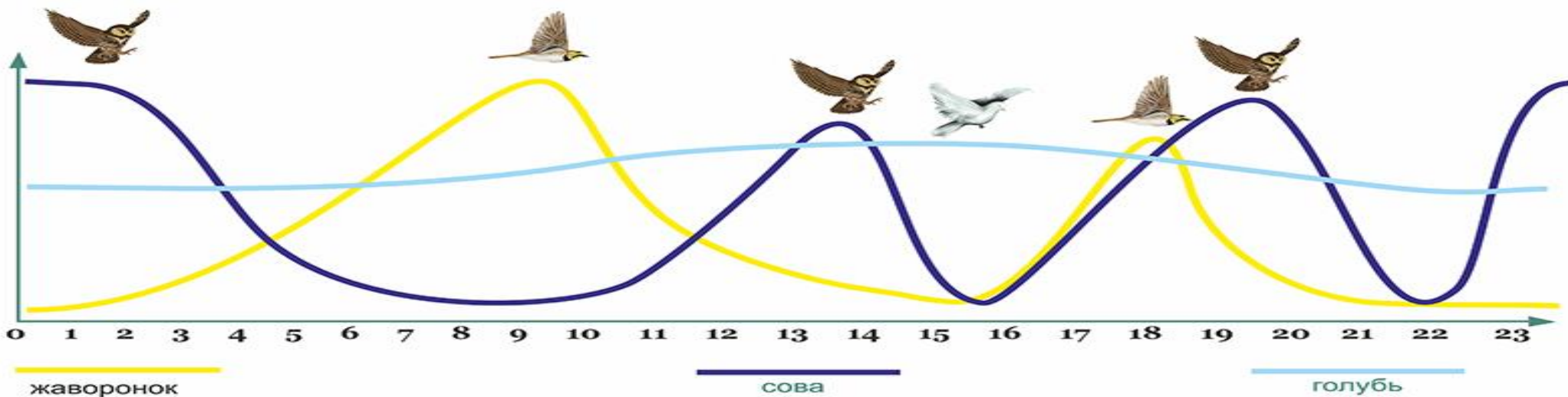


«Голуби» -  
хронотип «дневной»



«Совы» -  
хронотип «ночной»

## Суточные ритмы



# Совы



## Это интересно:

Память и мышление у сов развиты лучше, чем у жаворонков.

## Характерные признаки биоритмов по типу "совы":

- тяжёлое пробуждение по утрам;
- в первой половине дня наблюдается вялость и сонливость;
- максимальная вечерняя работоспособность и высокая энергичность во второй половине дня;
- легче приспосабливаются к работе в ночную смену;
- позднее отхождение ко сну, часто под утро.

КТО ТЫ?



# Жаворонки



## Это интересно:

Жаворонки в большинстве своем отличаются аналитическим складом ума, поэтому они часто становятся математиками, физиками, инженерами и военными.

## Характерные признаки биоритмов по типу "жаворонки":

- лёгкое пробуждение по утрам, часто без будильника;
- максимальная утренняя работоспособность и высокая энергичность в первой половине дня;
- во второй половине дня тонус организма снижается;
- как правило, не поздно отходят ко сну.

КТО ТЫ?

# Голуби или аритмики



## Это интересно:

При 3-х часовой разнице во времени у аритмиков возникает бессонница ночью, вялость и усталость днём.

## Характерные признаки биоритмов по типу "голуби" :

- пик активности физиологических функций отмечается с 10 до 18 часов;
- приспособляемость к любому рабочему дню;
- важен распорядок дня, для поддержания организма в тонусе;
- физическая нагрузка должна быть меньше чем у "жаворонков", но больше чем у "сов".

КТО ТЫ?

# У каждого человека есть свой хронотип.

«Жаворонки» -  
хронотип «утренний»

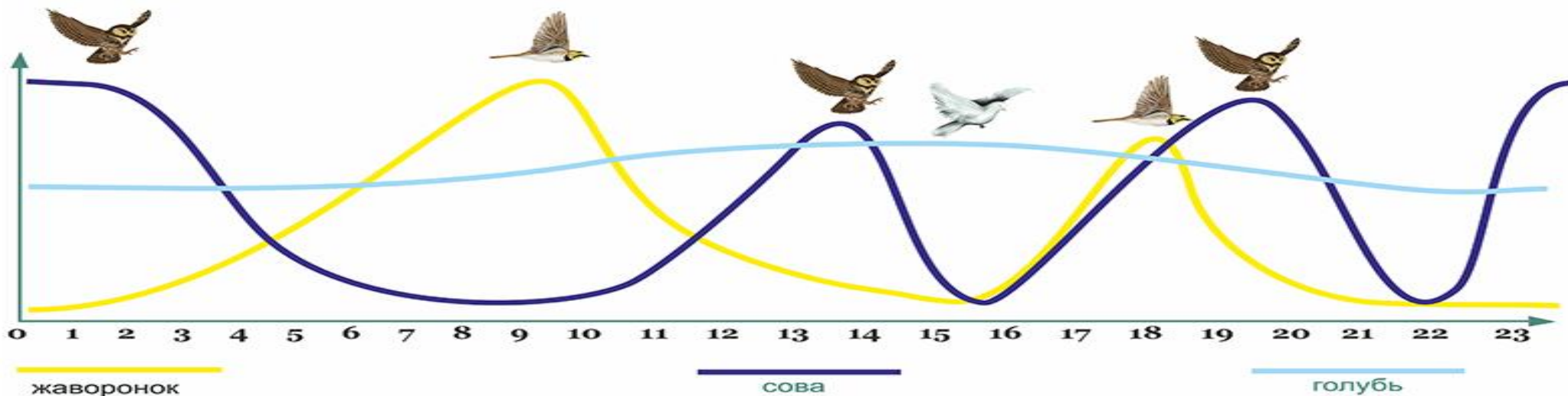


«Голуби» -  
хронотип «дневной»



«Совы» -  
хронотип «ночной»

## Суточные ритмы



Спорт неразделимо связан с закаливанием, и этот момент чрезвычайно важен, поскольку стойкость человека ко всякого рода внешним факторам, таким как низкие температуры, сырость или зной, обеспечивает его хорошее здоровье на протяжении всей жизни





## Солнечные ванны.

Этот тип закаливания следует принимать разумно, иначе вместо пользы они могут вызвать ожоги кожи, перегрев организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы.

Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побыть в тени, а затем принять

# Воздушные ванны.

Этот тип доступный каждому человеку в любое время года. Воздух действует непосредственно на наше тело. Кожу, приводит к ряду биохимических изменений в клетках тканей, раздражает кожные рецепторы нервной системы.

Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями, ходьбой, бегом



# Босохождение.



Хождеие босиком испокон веков использовалась для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Прогулка по свежему снегу на первых порах должна быть не более 2 – 4 минут. Ходьба босиком – это сильнейшее профилактическое и целительное средство, одна из составяющих системы

# Купание в открытых водоёмах.



Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода. Прежде чем купаться, обязательно обращайтесь внимание на правила безопасного поведения при купании. Купаться рекомендуется не раньше, чем через 1 – 1,5 часа после еды.



# Закаливание.

Одним из методов закаливания являются водные процедуры..

## Закаливание водой

Водные процедуры – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводимостью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.



# Закаливание водой:

Общее  
обтирание



Обливание  
ног  
(«топтанье в  
тазу»)



Общее  
обливание и  
душ (t 35°-  
28°)



Купание в  
открытых  
водоемах



влажное  
обтирание  
конечностей



Полоскание  
рта, горла



Купание в проруби относится именно к этому виду закаливания. Начинать, разумеется, с него не следует, т.к. это подходит только хорошо закаленным людям, приучившим свое тело к низким температурам. Однако для них купание в проруби очень полезно для организма: холодная вода воздействует на рецепторы кожи, восстанавливает тонус мышц, повышает иммунитет





# Моржевание.

Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде. Однако подготовка к этому требует специальной тренировки и знаний физиологических процессов, проходящих в организме человека при купании в ледяной воде. Это высшая форма закаливания, так как в короткое время





# Порфирий Корнеевич Иванов

## Основатель системы оздоровления

- **Порфирий Иванов** прошел сложный путь, прежде чем определиться со своим призванием в жизни. Несмотря на все препятствия и невзгоды, он стал помогать людям в их желании стать лучше и избавиться от всех болезней и недугов, разработал специальный свод заповедей для улучшения качества жизни человека

- Когда фашисты ради интереса пытались его заморозить (катали на мотоцикле нагишом, обливали на трескучем морозе водой, продержали в холодном сарае всю ночь), они пришли в невероятное изумление - такого просто не могло быть. Ни одно живое существо такого холодового удара выдержать не сможет. Генерал Паулюс сам выдал ему охранный документ с целью изучения этого феномена.

# Система оздоровления «ДЕТКА» от Порфирия Иванова

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание завершай холодным.
2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним выйди на природу. Встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1–2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.
3. Не употребляй алкоголя и не кури.
4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18–20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.
5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.
6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твое здоровье.
7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.
8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира!
9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.
10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.
11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо. Но самое главное — делай!
12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн. Желаю тебе счастья, здоровья хорошего».



***Если хочешь быть здоров-закаляйся!***



# Рациональное питание



Важнейшей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание.

Рациональное питание невозможно без соблюдения двух основных законов, нарушение которых опасно для здоровья.



# Первый закон рационального ПИТАНИЯ

Равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т.е. мы съедаем пищи больше, чем это необходимо, мы полнеем. Избыточный вес приводит к развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета и многим другим недугам.



# Второй закон рационального питания

Соответствие химического состава пищевого рациона физиологическим потребностям организма. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Масла, специи и приправы  
немного, 1-2 столовых ложки

Фрукты  
2-4 порции  
Пища с  
кальцием  
2-4 порции

Макароны,  
рис, бобовые  
и зерновые  
7-13 порций



Сладости  
0-3 порции

Мясо, птица  
и рыба  
0-7 порций

Пища с Омега-3  
жиры, кислотами  
1-3 порции

Пища с  
флавоноидами  
2-4 порции

Овощи  
7-13 порций

У молодёжи широко распространены привычки неправильного питания. Чипсы, чупа-чупсы, фаст-фуды, прочая жирная пища может вызвать ишемическую болезнь сердца уже к 20 годам.



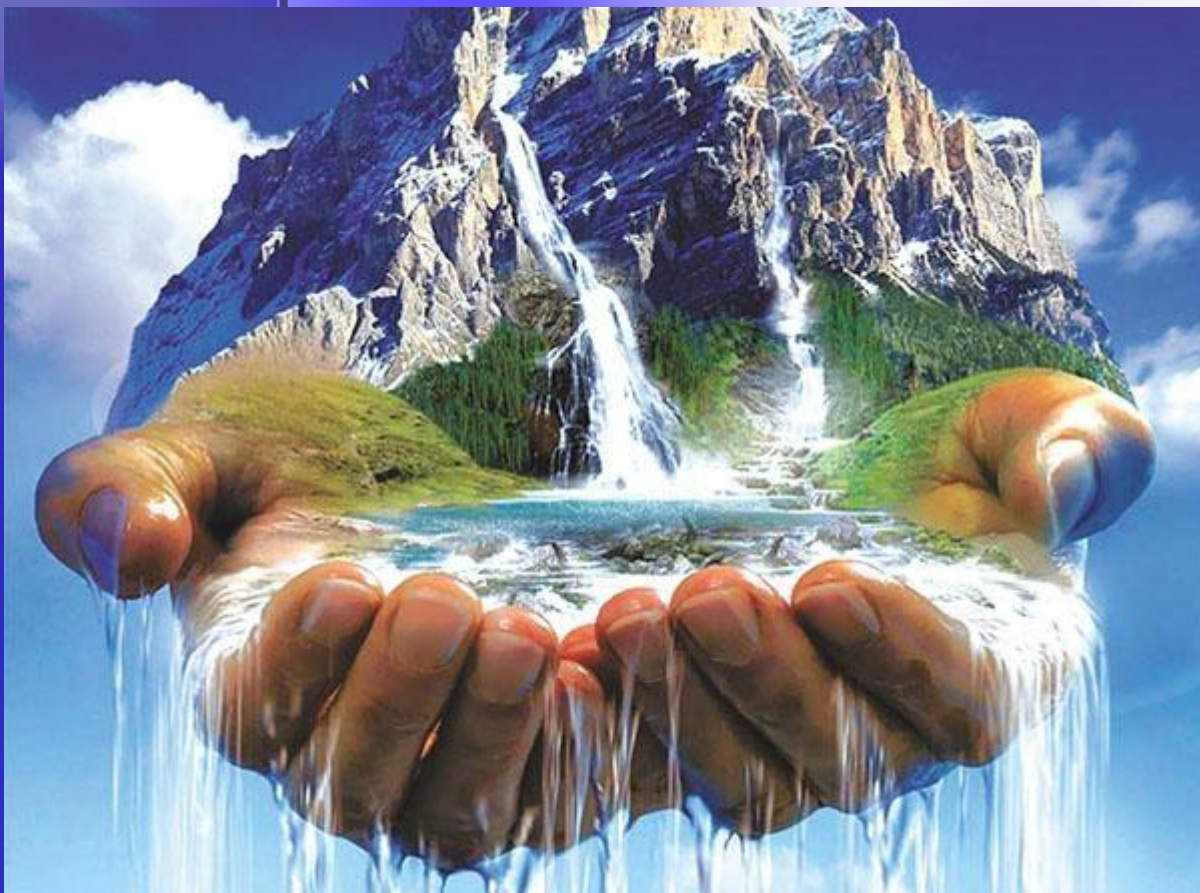


# Наследственность

Наследственность - это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития; способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.



# Состояние окружающей среды



Загрязнение  
поверхности суши,  
водоемов и  
атмосферы  
губительно  
сказывается на  
состоянии  
здоровья людей.

# Состояние окружающей среды

Негативное изменение среды намного ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни людей.





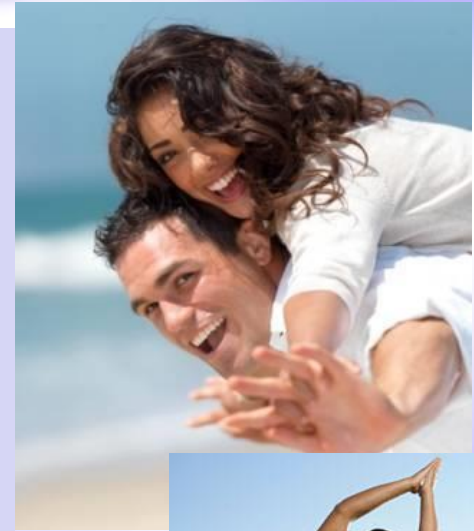
# Состояние окружающей среды



Эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных новообразований, загрязнение атмосферы – на состояние дыхательных путей, а загрязнение водоемов чревато быстрым распространением различных инфекций.



**Хорошо здоровым быть  
Пива меньше надо пить  
Сигарету бросить в урну  
И купаться в речке бурной!  
Закаляться, обливаться  
Спортом разным заниматься  
И, болезней не боясь,  
В теплом доме не таясь  
По земле гулять свободно  
Красоте дивясь природной  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово - здоровым быть!**





**Мы ЗА**

**ЗДОРОВЫЙ**

**образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ  
теле -**

**ЗДОРОВЫЙ дух!**