

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Здоровое поколение-
здоровое будущее!**

Условия современной жизни предъявляют повышенные требования к выпускникам высших учебных заведений, поскольку только физически здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой работоспособностью и оптимизмом может активно жить и работать, успешно преодолевая профессиональные и бытовые трудности. Сегодня для качественной подготовки высококвалифицированных специалистов недостаточно овладеть только профессиональными знаниями и умениями. Крайне важно научиться систематически заниматься укреплением собственного здоровья, приобщаясь к нормам и ценностям здорового образа жизни.



Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.



Быть здоровым — значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.





**ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА**



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

РЕЖИМ ДНЯ



**ОТКАЗ ОТ
ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК**



**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**



Компоненты здорового образа жизни



Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- психическая и эмоциональная устойчивость
- личная гигиена
- физическая и двигательная активность
- отказ от саморазрушающего поведения
- безопасное поведение дома, на работе, на улице
- здоровое сексуальное поведение



Режим дня

– это продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения.

Примерный режим дня студента:

7.00 – 8.00 – подъём, зарядка, завтрак.

8.00 – 12.30 – занятия в институте, колледже.

12.30 – 13.30 – обед, отдых, прогулка.

13.30 – 16.00 – самостоятельные занятия в библиотеке.

16.00 – 17.00 – отдых, чаепитие.

17.00 – 19.00 – подработка, дела, помощь родителям.

19.00 – 20.00 – отдых.

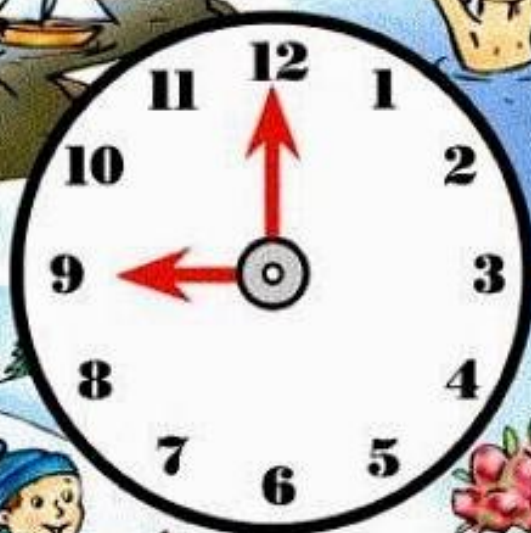
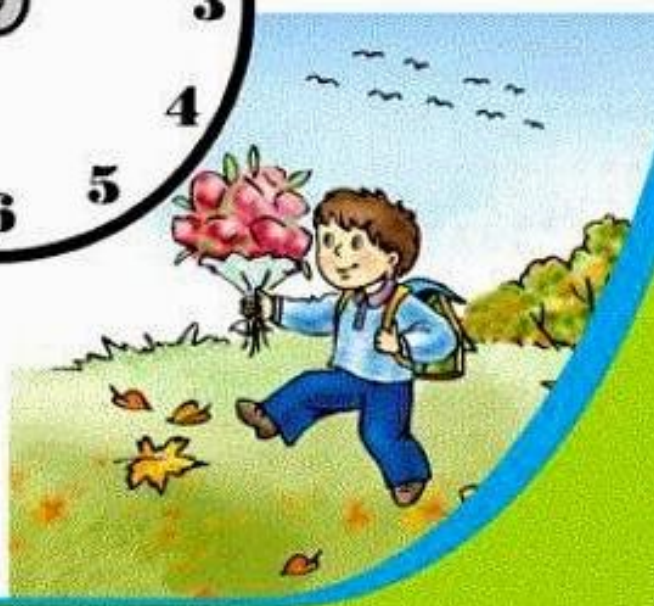
20.00 – 21.00 – ужин, планирование дел.

21.00 – 22.00 – прогулка, общение с друзьями.

22.00 – 23.00 – душ, подготовка ко сну.

23.00 – 7.00 – Спать!





Важнейшим элементом здорового образа жизни является **правильное питание**.

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы они питались чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было управлять своей душой и телом», - так говорил великий русский писатель Л. Н. Толстой.

Пирамида здорового питания



15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



Правильное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи
- Отучаться насыщаться пищей до предела
- Пищу надо принимать с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус
- Нужно есть по мере необходимости
- Питайтесь сбалансированно
- В меру можно есть всё
- Питайтесь разнообразно



Чего следует есть больше, чтобы питание было более сбалансированным:

- цельнозерновые (хлеб, каши)
- овощи, в т. ч. бобовые
- фрукты и ягоды
- блюда из свежей, охлажденной и замороженной рыбы
- орехи и семечки

Чего следует есть меньше:

- сладкие молочные продукты, такие как йогурты и сырки
- свинина и говядина (прежде всего изготовленные из них продукты с высоким содержанием насыщенных жирных кислот и соли)
- сладкие и соленые снеки
- богатые сахаром прохладительные напитки и соки

ПОЛЕЗНО употреблять в пищу сырые растительные продукты



Сон

Полноценный сон способствует успеху в профессиональной и личной жизни. Но главное, **сон — это залог здоровья**. Во время сна вырабатывается ряд важных гормонов, идёт регенерация тканей, восполняются физические силы. Мозг тоже не бездельничает: некоторые его области становятся даже активнее, чем в период бодрствования.

Здоровый сон — жизненно важная потребность

В зависимости от возраста вам нужно разное количество сна:

- 16 часов - младенцы;
- 10 часов - 13-18 лет;
- 10 часов - 3-12 лет;
- 8 часов 19-55 лет.



СКОЛЬКО МОЖЕТ НЕ СПАТЬ ЧЕЛОВЕК



1

бессонная ночь

2-3

бессонные ночи

4-5

бессонных ночей

6-8

бессонных ночей

11

ночей без сна*

○ появляется усталость, снижается внимание и память,

○ нарушается координация движения, ухудшается концентрация зрения, речь, появляется нервный тик, тошнота.

○ наступает чрезвычайная раздражительность, галлюцинации и бредовые идеи.

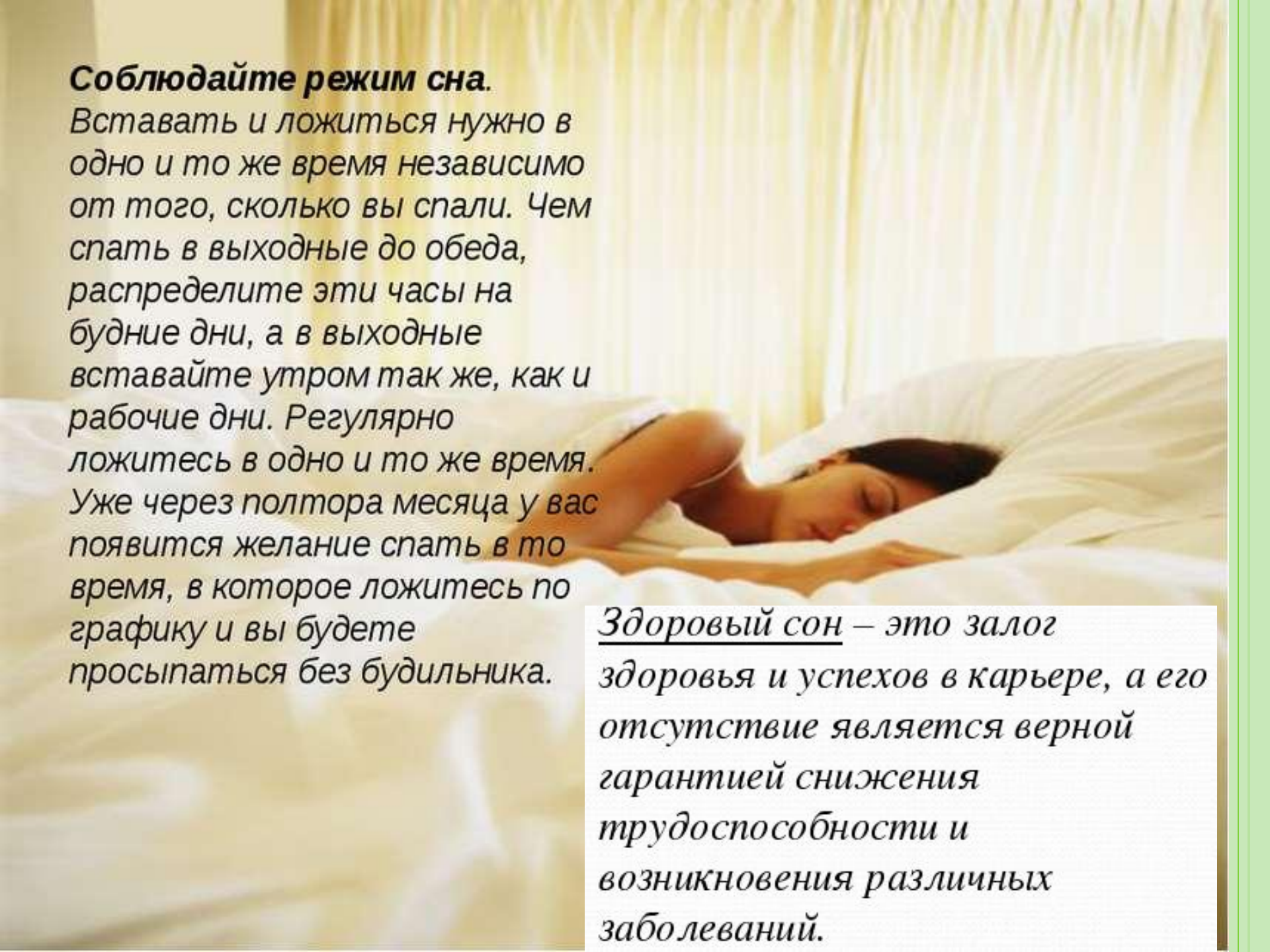
● замедленная речь, дрожь конечностей, короткие периоды потери памяти, странности в поведении.

● (рекорд 17-летнего Р. Гарднера,* установленный в 1965 г.) фрагментированное мышление, безразличие ко всему, оцепенение.

Соблюдайте режим сна.

Вставать и ложиться нужно в одно и то же время независимо от того, сколько вы спали. Чем спать в выходные до обеда, распределите эти часы на будние дни, а в выходные вставайте утром так же, как и рабочие дни. Регулярно ложитесь в одно и то же время. Уже через полтора месяца у вас появится желание спать в то время, в которое ложитесь по графику и вы будете просыпаться без будильника.

Здоровый сон – это залог здоровья и успехов в карьере, а его отсутствие является верной гарантией снижения трудоспособности и возникновения различных заболеваний.



Закаливание

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

Виды закаливания:

-*Аэротерапия* – закаливание воздухом.

-*Гелиотерапия* – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.

-*Ходьба босиком.*

-*Закаливание водой.*

Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

-*Обтирание.*

-*Обливание.*

-*Душ.*

-*Лечебное купание и моржевание.*



ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице



По определению ВОЗ, **физическая активность**

— это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Регулярная физическая активность умеренной интенсивности, такая как ходьба, езда на велосипеде или занятия спортом, имеет значительные преимущества для здоровья.





Разные формы и виды двигательной активности



Вредные привычки

— это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

- Складываться стихийно;
- Быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения;
- Перерастать в устойчивые черты характера;
- Приобретать черты автоматизма
- Быть социально обусловленными



Что лежит в основе формирования процессов формирования вредных привычек?

Феномен аддикции (пагубного пристрастия к чему-либо). Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.



Воздействие табака на организм:

- инсульты;
- рак губ, полость рта, горла и гортани
- повышается риск сердечного приступа
- рак легких
- рак печени
- язва и рак желудка, поджелудочной железы
- бесплодие
- гангрена, вызванная закупоркой сосудов



Алкоголь и его отрицательное воздействие на организм

Алкоголь разрушает центральную нервную систему. Он изменяет функцию нервных клеток, проникая внутрь их. Каждый второй больной алкоголизмом имеет пораженную сердечно-сосудистую систему. **Алкоголь** поражает поджелудочную железу, **влияет** на печень, желудок, пищевод. Сильнее всего от **алкоголя** страдает человеческий мозг.



ВРЕД АЛКОГОЛЯ

разрушение
нервных клеток

жировое перерождение

цирроз печени

гастрит, язва, рак

снижение
половой функции,
неполноценное потомство

гибель
почечных
 клубочков,
отравление
продуктами
обмена



Наркомания



Жизнь наркомана в цифрах

21 год - средняя продолжительность жизни наркомана.

50% наркоманов погибают спустя полгода после регулярного приёма зелья,

13% доживают до 30 лет и только **1%** до 40.

от **30** до **80%** всех самоубийств совершается в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

В России по отчетам ФСКН за 2016 год и первое полугодие 2017 года озвучивает довольно невеселые цифры: наркотики пробовали или употребляют время от времени около 18 млн. россиян; 8 млн. человек употребляют их постоянно; 90% наркоманов принимают дозу инъекциями; на долю России приходится пятая часть мирового оборота тяжелейшего наркотика – *героина*.

Каждый год наркотики начинают употреблять 90 тысяч граждан России, то есть почти 250 человек в день. В связи с этим постоянно растет количество лечебных центров для желающих излечиться наркозависимых. Сейчас медицинские учреждения страны могут принять на лечение в стационар не более 50 тыс. наркозависимых в год.



1. **Ст. 228 УК РФ. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в значительном размере, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, в значительном размере - наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.**
2. **Те же деяния, совершенные в крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.**
3. **Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до полутора лет**

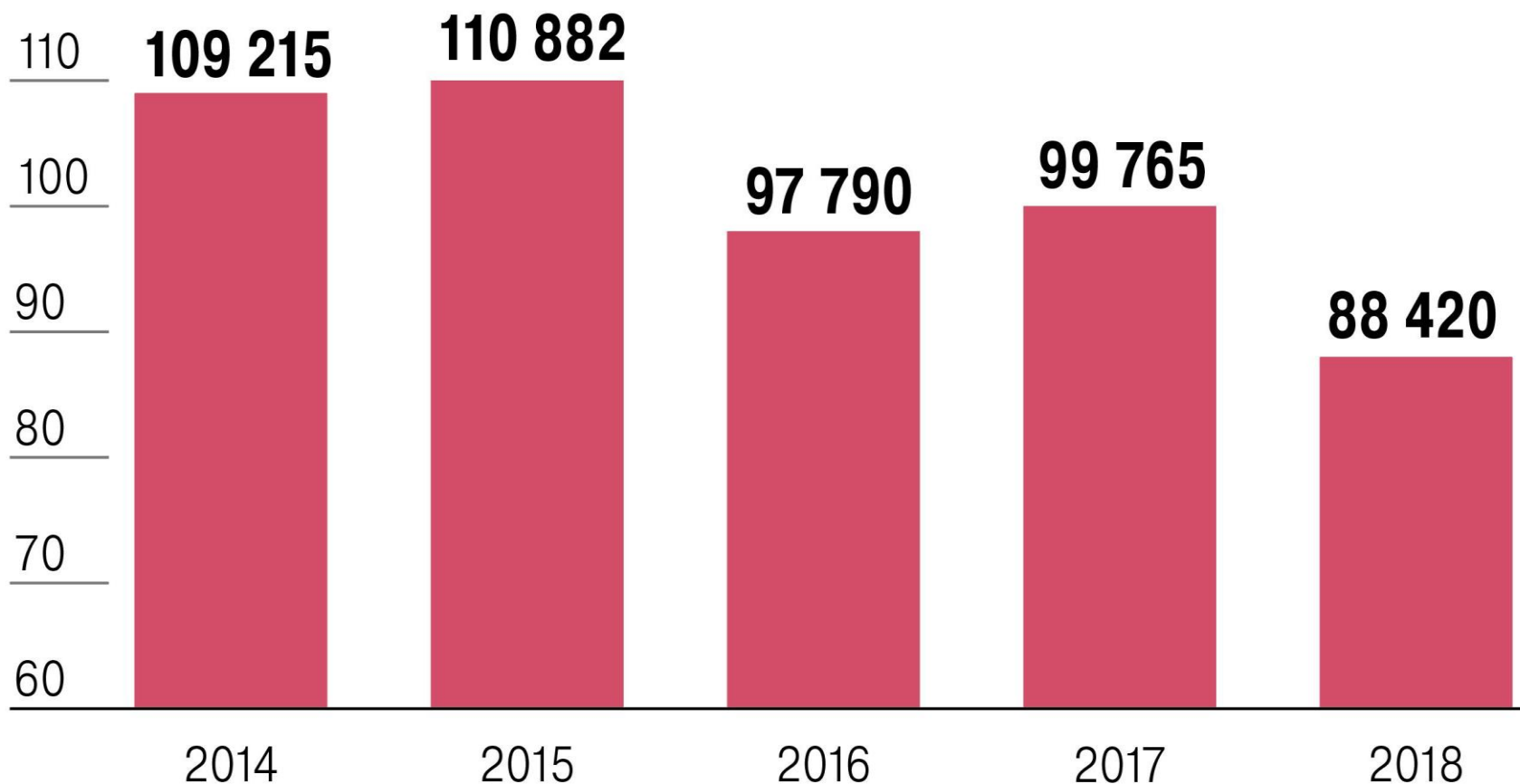
либобезтакового.

Источник: <http://ukodeksrf.ru/ch-2/rzd-9/gl-25/st-228-uk-rf>



КОЛИЧЕСТВО ОСУЖДЕННЫХ ПО СТАТЬЕ 228 УК РФ*

ИСТОЧНИК: СУДЕБНЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ ВС РФ.



*ПО ОСНОВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ ЧАСТИ 1,2,3,4.

Спайсы и насвай

Спайс (от англ. «spice» - специя, пряность), он же "Юкатан" (Ucatan-Fire), он же "Зум" (Zoom), он же "Гидра" (Gidra) – всего более двадцати торговых марок запрещенных к обороту в РФ разновидностей травяной курительной смеси, в состав которой по экспертному заключению НИИ питания РАМН входят различные синтетические наркотические и психотропные вещества (каннабиноиды), которые в 5-6 раз вреднее натурального тетрагидроканнабинола входящего в состав марихуаны и представляют потенциальную опасность для здоровья человека. Другой, не менее опасной для здоровья человека проблемой, является получившее распространение употребление в РФ запрещенной к обороту законодательством смеси **«насвай»**. Название связано с тем, что раньше для его изготовления применяли растение «нас».



Признаки употребления и действия спайсов

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПЕРИОДИЧЕСКИ УПОТРЕБЛЯЕТ СПАЙСЫ

Частый кашель без простуды, хриплый голос



Причина: спайсы обжигают слизистую рта и горла

Постоянная жажда, затрудненное глотание



Причина: сухость, жжение во рту и горле



Нарушение ближнего зрения, «мушки» перед глазами



Причина: резкое повышение или понижение артериального давления

Бледность



Причина: анемия и спазмы сосудов

Спайс – синтетическая курительная смесь, обладающая психоактивным действием, употребление которой часто приводит к летальному исходу

Здоровый образ жизни:

➤ **это социальное поведение** - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

➤ **это рациональное питание.** Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

➤ **это личная гигиена**, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

➤ **двигательный режим.** Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.



«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» - Владимир Путин.





**Здоровое поколение-
здоровое будущее!**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

