

Государственное казённое профессиональное образовательное учреждение  
Московской области  
«Сергиево-Посадский социально-экономический техникум»

# Мой стиль жизни и окружающая среда

Направление: «Здоровый образ жизни и красота»

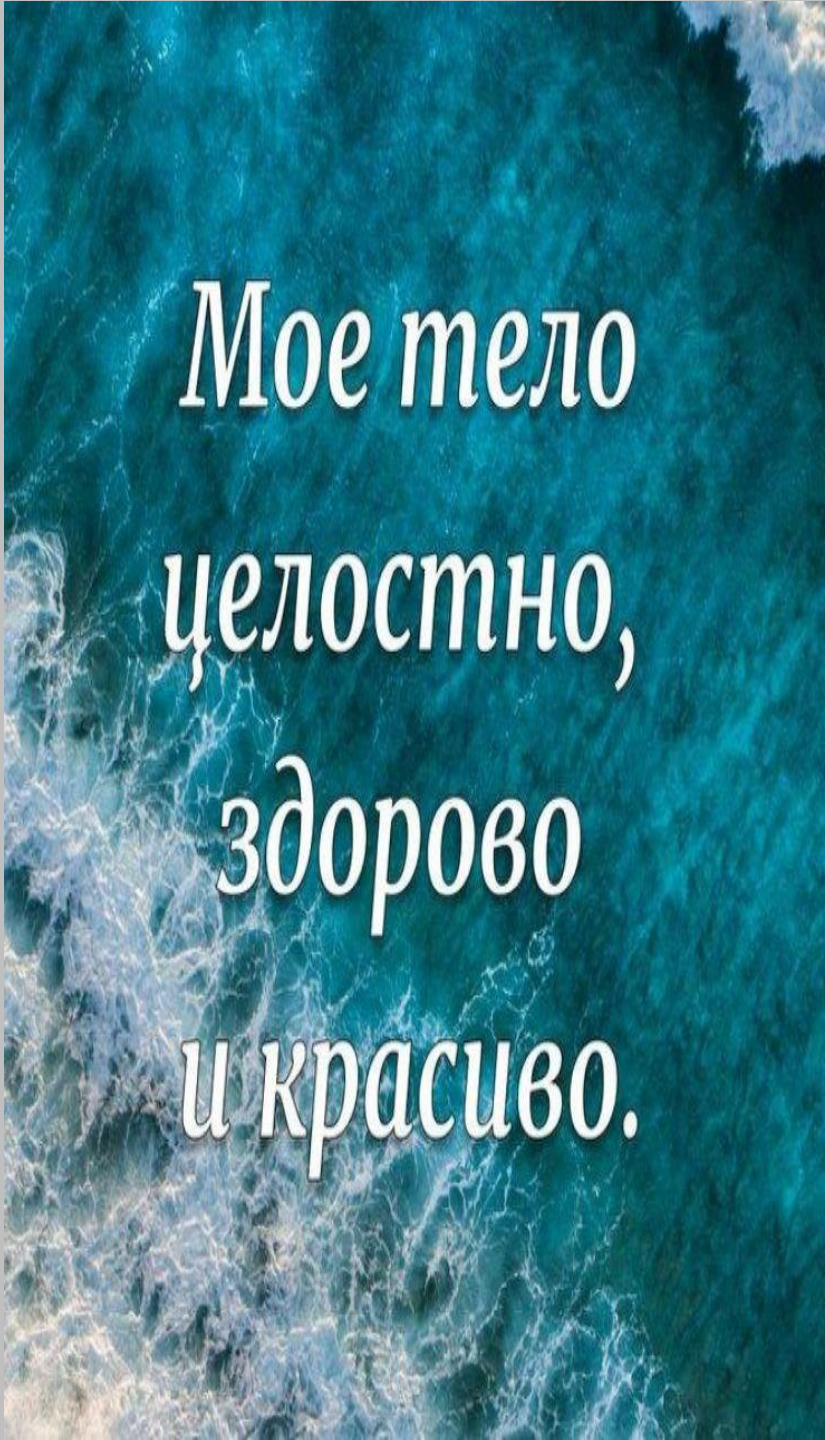
Выполнила:  
Студентка 3 курса, 18 лет  
Специальность: 46.02.01  
Документационное обеспечение  
управления и архивоведение  
Шестернёва Дарья  
Руководитель: Воинова Н.А.

г. Хотьково  
2023 г.

# Что понимается под здоровьем?

ЗДОРОВЬЕ-это правильная, нормальная деятельность организма плюс хорошее самочувствие.

К сожалению, в работе нашего организма иногда случаются неполадки.

An aerial photograph of the ocean with vibrant turquoise and blue waves. The text is overlaid on the right side of the image.

Мое тело  
целостно,  
здорово  
и красиво.

# Факторы риска для здоровья

Наркомания



Алкоголизм



Неправильное  
питание



Плохая  
экология



Курение



# Неправильное питание

Чтобы оставаться здоровым, телу нужна разнообразная пища, содержащая важные диетические компоненты.

К ним относятся белки для роста, развития и восстановления, крахмал и сахара- источник энергии.

Жиры, особенно растительные, необходимы для тканей, но избыток жиров вредит сердцу и сосудам.

Свежие фрукты и овощи поставляют необходимые минеральные вещества и витамины, а также целлюлозу, которая необходима для поддержания пищеварительного тракта здоровым и работоспособным.

Но переедание, либо недостаточное питание, вредная для организма пища, может привести к заболеванию опорно-двигательной и эндокринной систем.





# “**Наркомания**”

Наркомания-это тяжелое заболевание, которое вызывается злоупотреблением наркотическими веществами и приобретенной патологической зависимостью организма от успокаивающих, одурманивающих и погружающих в видения веществ.

Появившись однажды, механизм зависимости от наркотиков действует постоянно.

Наиболее частыми последствиями употребления наркотиков для физического здоровья-это заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, психозы и др.

Развиваются депрессии, чувства вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования. Нарушаются духовные качества: появляется апатия, потеря смысла жизни, человек начинает ощущать враждебность окружающего мира.

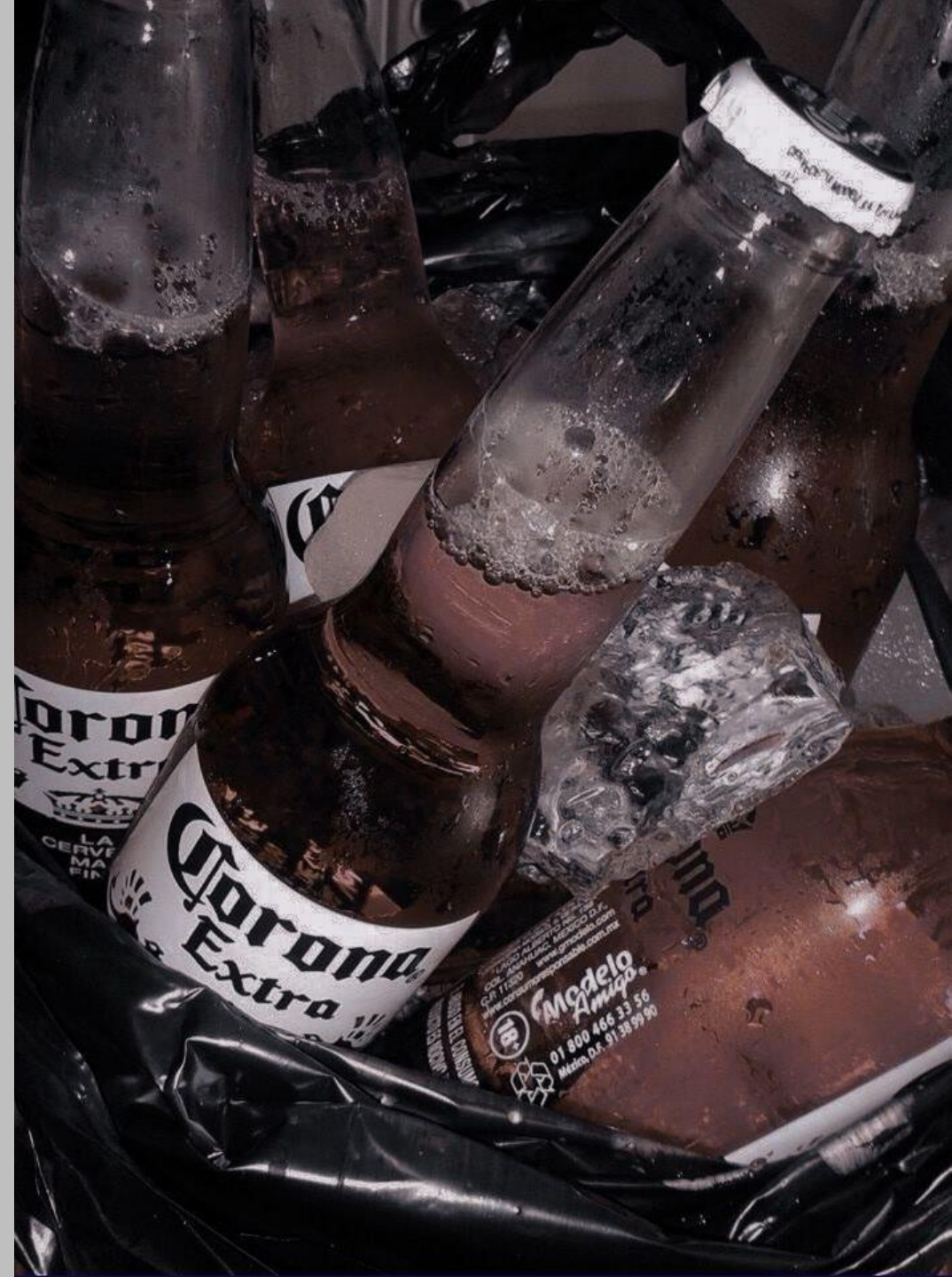
# “ Алкоголизм

Алкоголь уничтожает клетки печени, а ведь в ней происходит образование АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты-основного источника энергии в организме), детоксикация ядов и многое другое.

Злоупотребление алкоголем ведет к деградации личности, делает человека психически неуравновешенным.

Коварство любого алкоголя состоит в том, что переход привычки употребления спиртных напитков в болезнь многие не замечают. Более того, даже тяжелые алкоголики себя таковыми не считают.

70 % преступлений против личности совершается в состоянии алкогольного опьянения.



# Курение“

У некурящих людей легкие чистые и розовые, у курильщиков они темно-серые и забиты грязью.

Химические вещества в табачном дыме повреждают реснички в выстилке трахеи, которые уже не могут защитить легкие от проникновения грязи. В результате бронхиолы курильщиков забиваются содержащимся в табаке смолами. А это ухудшает работу легких. Курение, кроме того, может привести к раку легких - смертельному заболеванию, при котором клетки начинают безудержно делиться, и в легких возникает опухоль.



“

# Плохая экология

Плохая экология – это состояние окружающей среды, которое характеризуется загрязнением воздуха, воды, почвы, а также негативным влиянием ландшафтных изменений и уничтожения природных ресурсов.

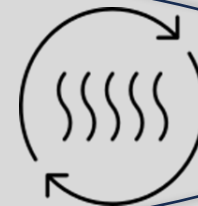
Загрязнители в виде газов и пыли вместе с выдыхаемым воздухом попадают в организм человека и действуют на него, вызывая отравления и различные заболевания. Бронхиальная астма- наиболее частое заболевание людей, дышащих загрязненным воздухом.

Фактором социального значения стал шум. Слабые шумы, такие как шелест листвы, тихая музыка, шум прибоя, действует на человека успокаивающе. Шум от автотранспорта, метро, строительных механизмов раздражает человека. Приводит к разрушению нервных клеток, возникновению опасных психических заболеваний, кроме этого, развиваются нарушения и потеря слуха, гипертония.





**Свежий воздух**



**Здоровый сон**

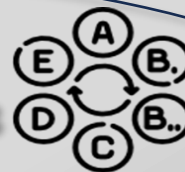


**Спорт**



**Факторы, способствующие  
ведению здорового образа  
жизни**

**Употребление витаминов**



**Гигиена**





“

# Свежий воздух

Свежий воздух насыщен кислородом, который необходим организму для нормального функционирования различных систем организма, включая сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, пищеварительную и центральную нервную системы.

Улучшает качество сна: свежий воздух богат кислородом, что может помочь улучшить качество сна. Это особенно полезно для людей, которые испытывают проблемы со сном.

Нахождение на свежем воздухе помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Связано это с тем, что свежий воздух содержит отрицательно заряженные ионы, которые могут улучшить настроение человека и снизить уровень тревоги.

То есть, свежий воздух, является тем основным, жизненно важным компонентом, который должен обязательно учитываться в повседневной жизни человека.

# Здоровый сон

Сон является еще одним из важнейших элементов поддержания общего здоровья и жизнеспособности.

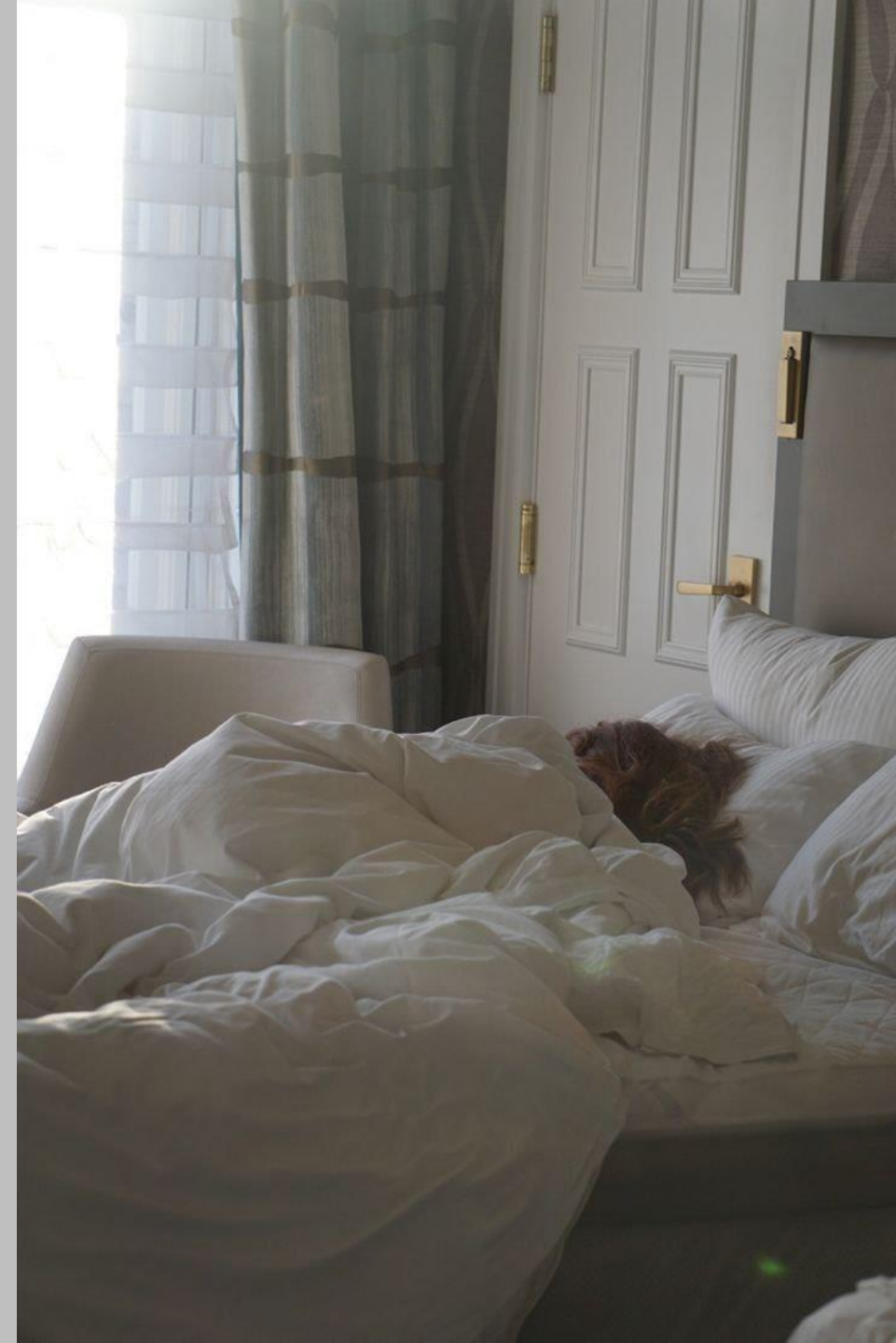
Сон помогает организму отдохнуть и восстановить силы. Третью часть своей жизни мы спим.

Сон необходим для восстановления потраченных сил и энергии, укрепления нервной и иммунной системы, нормализации обмена веществ, снижения риска развития многих заболеваний.

Одним из ключевых моментов, когда человек спит, является отдых надпочечников, которые отвечают за выбросы адреналина.

Работа надпочечников осуществляется в такт внутренним часам организма и лежит между 22 час. вечера и 4 час. в ночное время.

Вот почему так важно спать с 22 час. каждую  
ночь.





# Спорт“

Заниматься спортом не только полезно, но и крайне необходимо. Занятия спортом укрепляют не только здоровье, но и характер человека, дисциплинируют его, учат выдержки и мужеству.

Спорт развивает умственные способности, умение людей работать в команде, стремиться к личному результату, а также приносит положительные эмоции, помогает преодолеть стресс, плохое настроение, депрессию.

Физические упражнения пойдут на пользу сердцу, кровеносным сосудам и мышцам. Плавание – прекрасный вид физических упражнений, вовлекающий в работу большинство мышц нашего тела.

# Употребление витаминов

**Витамин А:** помогает устоять перед вирусными и бактериальными инфекциями, является антиоксидантом, а значит, защищает организм от негативных воздействий, поддерживает работу таких важных органов как сердце, легкие и почки. Содержится в животных продуктах, особенно его много в печени животных и рыб, меньше – в молочных жирах, яйцах, икре.

**Витамины группы В:** улучшает работу кишечника, а также состояние кожи, поддерживает эмоциональное здоровье, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, способствует энергообмену клеток в организме, укрепляет иммунитет и повышает устойчивость к заболеваниям. Наибольшее его количество в дрожжах, бобовых, почках, печени, хлебе грубого помола, яичном желтке, говядине, а также баранине. В небольшом объеме он есть в гречневой крупе, картофеле, рисе, тыкве, фасоли, чечевице, перце.

**Витамин С:** регулирует обмен веществ и выводит токсины, способствует росту клеток тканей и костей, ускоряет процесс восстановления ослабленного организма, укрепляет иммунную систему, защищает организм от инфекций. Больше всего данного витамина содержится в овощах и фруктах.

С помощью солнечного света наша кожа вырабатывает **витамин D**, необходимый для нормального развития костей.



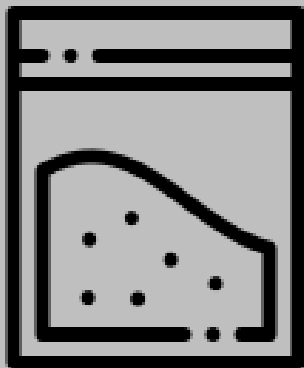
# Гигиена“

Тело необходимо содержать в чистоте. Загрязняясь, она теряет многие свои функции, становится средой для размножения болезнетворных бактерий, появляется неприятный запах.

Чтобы тело было чистым, нужно регулярно мыться чистой водой, а чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами, нужно правильно организовать диету- потреблять в достаточном количестве белковые продукты, фрукты и овощи.



# Скажи вредным привычкам «НЕТ»

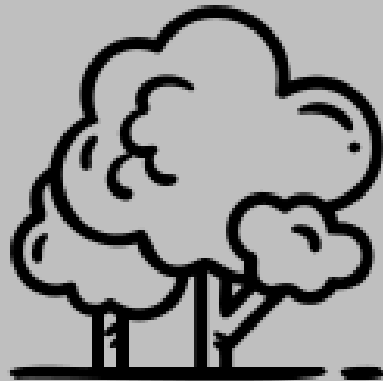
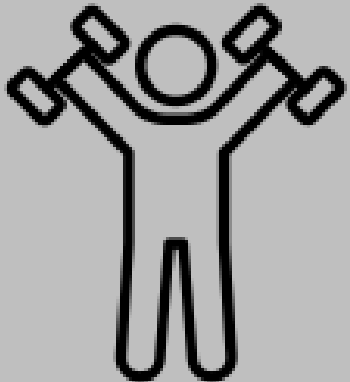
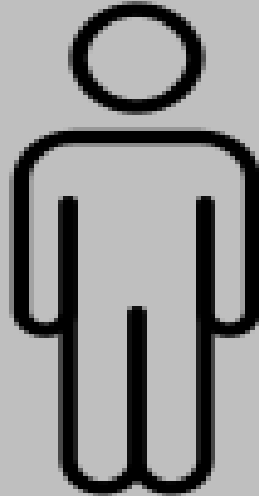


**Да!**  
**Здоровому образу жизни!**

Присоединяйся к нам!



# Я выбираю здоровый образ жизни!





# Источники

1. М.И. Иванюков, В.С. Алексеев

Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие.-М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2007.

2. В.М. Константинов, Ю.Б. Челидзе

Экологические основы природопользования: учебник для учреждений сред. проф. Образования-М.: Издательский центр «Академия»,2017

3. Энциклопедия. Человек. Москва. «Росмед»,2006

4. Яндекс-картинки

**Спасибо за  
внимание!**