### Физкультура 11 ДО 1 подгруппа (Соломахин В.В.)

### Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики № 1 ежедневно.

Тема: «Основы здорового образа жизни»

Учебные вопросы:

**1.** Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.

**2.** Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.

**3.** Критерии эффективности здорового образа жизни.

**4.** Тест.

***Задание****: изучить материал и ответить на вопросы теста.*

Выполненные задания отправить в беседу вашей группы, которую вы можете найти по ссылке <https://vk.com/club193969271>

**1.Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.**

**Здоровье человека.**

**Здоровье**- это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

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

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном 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. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

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

1. Наследственность - 20%;

2. Окружающая среда - 20%;

3. Уровень медицинской помощи - 10%;

4. Образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

1. Человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);

2. Экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);

3. Социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);

4. Медицинский фактор - 10%.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья, как условия и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, на преодоление "факторов риска" возникновения и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни. В более узком и конкретном виде - максимально благоприятное для общественного и индивидуального здоровья проявление медицинской активности.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики как начального, а потому решающего звена в укреплении здоровья населения через изменение образа жизни, его оздоровление, борьбу с негигиеническим поведением и вредными привычками, преодоление других неблагоприятных сторон образа жизни. Организация здорового образа жизни в соответствии с государственной программой усиления профилактики заболеваний и укрепления здоровья требует совместных усилий государственных, общественных объединений, медицинских учреждений и самого населения.

Внедрение основных элементов первичной профилактики в виде навыков гигиенического поведения должно входить в систему дошкольного и школьного воспитания детей и подростков, отражаться в системе санитарного просвещения (которое все более ориентируется на пропаганду здорового образа жизни), физической культуры и спорта.

Формирование здорового образа жизни - важнейшая обязанность всех лечебно-профилактических, санитарно- противоэпидемических учреждений и общественных формирований.

**Образ жизни -** определенный тип жизнедеятельности людей, включающий в себя различные виды деятельности, это поведение людей в повседневной жизни.

*Выделяют основные формы деятельности*: трудовая (производственная), познавательная, деятельность в быту, медицинская активность.

**Каждый вид деятельности имеет свои показатели**:

1. К показателям производственно-трудовой деятельности относятся: степень удовлетворенности выполняемой работой, уровень профессионального мастерства, занимаемая должность, отношения в коллективе, инициативность и т. д.

2. Показателями деятельности в быту являются: жилищно-бытовые условия, наличие бытовой техники, время, затрачиваемое на домашние обязанности, отношения между супругами, число детей и т. д.

3. *Медицинская активность* — это активность в области охраны здоровья. Она зависит от общего уровня развития, образования, психологической установки, доступности медицинской помощи, условий жизни и т. д.

К показателям медицинской активности относятся: *санитарная грамотность, гигиенические привычки, обращаемость за медицинской помощью, отношение к медосмотрам, выполнение медицинских рекомендаций, рациональность питания, физическая активность, отсутствие вредных привычек, своевременность обращений за медицинской помощью.*

Перечислим ряд понятий, тесно связанных с понятием образа жизни.

**Условия жизни -** условия, определяющие образ жизни. Они могут быть материальными и нематериальными (труд, быт, семейные отношения, образование, питание и т. д.).

**Уровень жизни** (уровень благосостояния) определяется размером валового продукта, национальным доходом, реальными доходами населения, обеспеченностью жильем, медицинской помощью, показателями здоровья населения. Это количественные показатели условий жизни. Сюда относятся и качественные показатели — качество тех условий, в которых осуществляется повседневная жизнедеятельность людей (качество жилищных условий, питания, образования, медицинской помощи).

**Качество жизни -** это степень удовлетворенности человека различными аспектами своей жизни в зависимости от его собственной шкалы ценностей и личных приоритетов.

Связь качества жизни с уровнем жизни не является прямо пропорциональной. Например, вследствие тяжелого заболевания у человека, имеющего очень высокий уровень благосостояния, качество жизни может существенно снизиться.

**Уклад жизни -** порядок, регламент труда, быта, общественной жизни, в рамках которых проходит жизнедеятельность людей.

**Стиль жизни -** индивидуальные особенности поведения в повседневной жизни.

**Режим труда и отдыха**

*Труд* - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Для работника важна удобная рабочая форма, он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности. непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т. п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтительнее локальный источник света, например, настольная лампа.

Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

**Режим сна**

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон- это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее, чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. нельзя спать в верхней одежде. не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и неспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы

**Физическая нагрузка**

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение.

Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих сидячий образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба является сложнокоординированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км., меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5-1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

**Распорядок дня.**

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом вырабатываются условные рефлексы. Человек, обедающий в строго определенное время хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы.

Говоря о распорядке дня не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

**Закаливание**

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растирать обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36 С), постепенно переходя к прохладной, а затем - к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой. Хорошо закаленные люди могут купаться, и преимуществом является не только основным источником энергии, но и "строительным материалом" для новых клеток.

Люди питаются по-разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми. Прежде всего пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли).

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь холодной пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку без горячих блюд.

Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков вглубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

**Проблема нерешительности.**

Боясь принять какое-либо решение, человек с заниженной самооценкой, слагает с себя ответственность, перекладывая ее на других людей. Часто такие люди стараются вообще не принимать никаких решений, надеясь на то, что все решится само собой. Однако отказ от ответственности влечет за собой гораздо более серьезные проблемы – проблемы со здоровьем, а именно то, что профилактические меры такими людьми считаются неэффективными и они, пренебрегая профилактикой, начинают заботиться о своем здоровье уже тогда, когда болезнь проявляется в полной мере.

У людей с низкой самооценкой на физическом уровне меньше сил и жизненной энергии, так как меньше положительных эмоций. Более того, неуверенный в себе человек все время сдерживая себя и избегая активных контактов с миром, сдерживает и свою энергию, не давая ей выхода. Таким образом, не происходит энергетического обмена, а застой энергии, ведет к проблемам со здоровьем и делает человека подверженным различным заболеваниям.

**Питание**

Жизнь человека связана с постоянным расходованием энергии и тканевых элементов. Если бы эти траты не возмещались с пищей, жизненные процессы в организме просто бы остановились. Нормальное питание обеспечивает правильный рост и развития организма, его функциональных возможностей, улучшает сопротивляемость к вредным влияниям внешней среды, способствует повышению работоспособности и продлению жизни.

*Основные гигиенические требования к пище – она должна:*

Потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических трат организма.

Калорийность суточного пищевого рациона для лиц умственного труда (преподаватели, студенты и им п.) должна составлять у мужчин ( в возрасте от18 до 40 лет и весом 70 кг) – 2800-3000 ккал, у женщин (18-40 лет, 60 кг) – 2400-2600 ккал.

Содержать пищевые вещества, необходимые для построения тканей и органов, и нормального течения физиологических процессов. Это белки, жиры, углеводы (в соотношении 1:1:4), витамины, минеральные вещества и воду

Быть разнообразной – включать различные продукты животного и растительного происхождения, содержать достаточное количество клетчатки.

**Термозакаливание**

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холода, тепла, солнечной радиации и т.д.).

*Закаливание* – это своеобразная тренировка всего организма, и прежде всего – терморегулирующего аппарата, к действию соответствующих факторов. В процессе закаливания при многократных воздействия специфичных раздражителей развивается соответствующая приспособительная реакция организма.

Закаливания возможны в любом возрасте.

*Закаливание воздухом* – наиболее легкодоступная и безопасная процедура. Закаливание производится в помещениях и на открытом воздухе. Степень охлаждения (или согрева) контролируется по состоянию и нормируется закаленностью человека.

*Закаливание* водой – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает в 28 раз большей теплопроводностью, чем воздух. Виды водных процедур: обтирание, обливание, полоскание, душ, купание, растирание снегом.

Закаливание должно быть подчинено таким гигиеническим принципам, как систематичности (регулярности процедур), постепенности и последовательности увеличения требований.

**Двигательная активность**

В данном случае лучше пойти от антонима – двигательной неактивности (по-научному это звучит, как гиподинамия или гипокинезия).

Так вот: отсутствие или ограниченная, низкая двигательная активность самым отрицательным образом влияют на живой организм. Ограниченная двигательная активность людей приводит к перерождению (атрофии) мышц, уменьшению прочности костей, ухудшению функционального состояния сердечнососудистой, дыхательной, вегетатики и других систем организма.

Поэтому человек должен двигаться.Сколько и в какую сторону бежать, как мы уже заметили, начали думать много тысяч лет назад. В результате этого многотысячелетнего эксперимента Аристотель и Сократ объявили свои бессмертные, выше приведенные, концепции.

Сейчас можно выбрать любой подход из большого множества известных. Средств и методов нагрузиться физически вообще не сосчитать.

Основным средством физического воспитания является физическое упражнение, которое представляет собой какое-либо двигательное действие.

Напомним основные классы физических упражнений оздоровительной направленности:

-Гимнастика (гигиеническая, вспомогательная, производственная, лечебная, спортивно-вспомогательная);

--Игра (имитационная, элементарно-спортивная, спортивная);

- Туризм (прогулки, экскурсии, туристские походы и лагеря);

- Спорт (использование средств различных видов спорта с включением элементов соревновательного характера).

Принципы организации физического самовоспитания и самообучения известны тоже: это принципы сознательности и активности, систематичности, постепенности и последовательности, индивидуализации.

Контролировать нагрузку возможно временем, частотой сердечных сокращений (ЧСС), километрами, килограммами, каллориями и просто – состоянием.

**Эмоциональная устойчивость.**

О нервной системе мы пока знаем немного. Конечно, хотелось бы иметь представление о ее мощности, резервах потенциале, о нервной энергии. Но, к сожалению, даже маститые специалисты в своих трудах не раскрывают, вероятно, только им известных секретов и ограничиваются общими рекомендациями типа – “...поменьше волноваться...”

Об эффективном способе предупреждения нервных перенапряжений говорит профессор В.М. Зациорский: “Известно, что многие варианты занятий физическими упражнениями, например, длительный равномерный бег, благотворно влияют на психическое состояние, снимают напряженность, улучшают самочувствие. Существует и весьма правдоподобная гипотеза, объясняющая это явление. Она подкрепляется большим количеством экспериментальных данных. Механизм улучшения самочувствия связывают с усиленной продукцией при длительной мышечной активности особых веществ – эндорхинов, благотворно влияющих на психическое состояние человека.

Второй путь, который работает и тоже используется человеком для своего эмоционального комфорта – создание на основе своего опыта и знаний опыта других свода правил – помощников в саморегуляции эмоциональных состояний.

Приведем в качестве примера несколько из таковых, нам известных:

« Постарайся никогда не спешить. НИКОГДА. Организуйся.

« Не планируй много дел на короткое время.

« Будь хладнокровным при анализе допущенных ошибок. Предоставь эту неприятную работу только разуму.

« Незавершенное дело нервирует. Не оставляй таких. Вспомни об этом, когда будешь браться за новое дело.

« Не затягивай принятия решения: либо откажись, либо смирись, либо борись. Не оставайся в промежутке. Избавься от сомнений.

И другие подобные...

**Вредные привычки**

Почему в США при страховании жизни с курящего взимают в среднем на 15% больше чем с некурящего?

Может быть потому, что он умирает в среднем на 17 лет раньше просто не успевает полностью расплатиться с Государством за несколько сокращенный период жизни? Или, потому что он, куря, сознательно портит нервную, сердечно-сосудистую системы, органы пищеварения, дыхания, чувств и пр., что тоже является в конечном счете собственностью страны.

**Нужно помнить, что:**

• Поступление в организм всего лишь 8 – 10 г алкоголя нарушает деятельность мозга, заметно ослабляя умственную работоспособность;

• Употребление алкоголя отрицательно сказывается на всех без исключения системах и органах человека, ведет к отравлению перерождению клеточной ткани, а нервные клетки – к гибели;

• При продолжительном употреблении алкоголя появляется хроническое «расстроенное» состояние организма и психики, ослабляется здоровье, деградируют умственные способности, волевые и физические качества, половые функции.

• Последнее составляющее – болезни – тема особая. Потому, что немалую роль в появлениях и проявлениях играет то, какое место они занимали в жизни наших родителей и прародителей. Здесь возможность поправить что-то вряд ли реализуема.

Однако, нельзя отрицать и таких аргументов:

1) Если нормально организовать и наполнить свой пищевой рацион, то удастся избежать заболевания, связанные с нарушениями обмена веществ в организме;

2) Повышение закаленности организма вследствие систематичных процедур поставят непреодолимый барьер простудным заболеваниям;

3) Нормализация двигательной активности остановят болезни из-за гиподинамии.

Подводя итог, нельзя не заметить немалого прояснения не только в представлении и понимании сущности феномена, но и аспектах его улучшения, поддержания и, в целом, контроля.

Контроля достаточно эффективного и, главное, – легкодоступного каждому желающему того.

Тест по теме: «Основы здорового образа жизни».

**1.Что такое движение?**

А) Естественная потребность организма человека.

Б) Безусловный рефлекс человека.

В) Перемещение человека на какое-либо расстояние, строго вперед.

**2.Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?**

А) Скелет и мышцы.

Б) Политические взгляды.

В) Нижние конечности.

**3.Как называется недостаток движения?**

А) Гиперактивность.

Б) Гиподинамия.

В) Гидроцефалия.

**4. Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:**

А) С 12:00 до 14:00.

Б) С 07:00 до 10:00

В) С 21:00 до 00:00

**5.Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?**

А) 30 см.

Б) 45 см.

В) 150 см.

**6.Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?**

А) 1 или 2

Б) 2 или 3

В) 3 или 4

**7. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:**

А) Радиоактивные вещества.

Б) Эфирные масла.

В) Никотин.

**8. Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:**

А) В 300 раз.

Б) В 200 раз.

В) В 100 раз.

**9. Пассивный курильщик – это человек:**

А) Нюхающий табак.

Б) Выкуривающий до 2 сигарет в день.

В) Находящийся в одном помещении с курильщиком.

**10.Что такое здоровый образ жизни?**

А) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.

В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

**11. Алкоголь, попавший в организм человека:**

А) Быстро выводится вместе с мочой.

Б) Не выводится из организма до самой смерти.

В) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы.

**12. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:**

А) 500г и более

Б) 400г

В) 100г

**13. Что такое режим дня?**

А) Порядок выполнения повседневных дел.

Б) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон.

В) Строгое соблюдение определенных правил.

**14. Что такое рациональное питание?**

А) Питание с определенным соотношением питательных веществ.

Б) Питание с учетом потребностей организма.

В) Питание определенными продуктами питания.

**15. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?**

А) Белки, жиры, углеводы.

Б) Углеводы.

В) Белки и жиры.

**16. Что такое двигательная активность?**

А) Занятие физкультурой и спортом.

Б) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

В) Количество движений, необходимых для работы организма.