

Особенности ЗОЖ в эколого-неблагоприятных условиях

*Подготовил студент ФК-24
Добродей Владимир*

Особенности ЗОЖ в эколого-неблагоприятных условиях



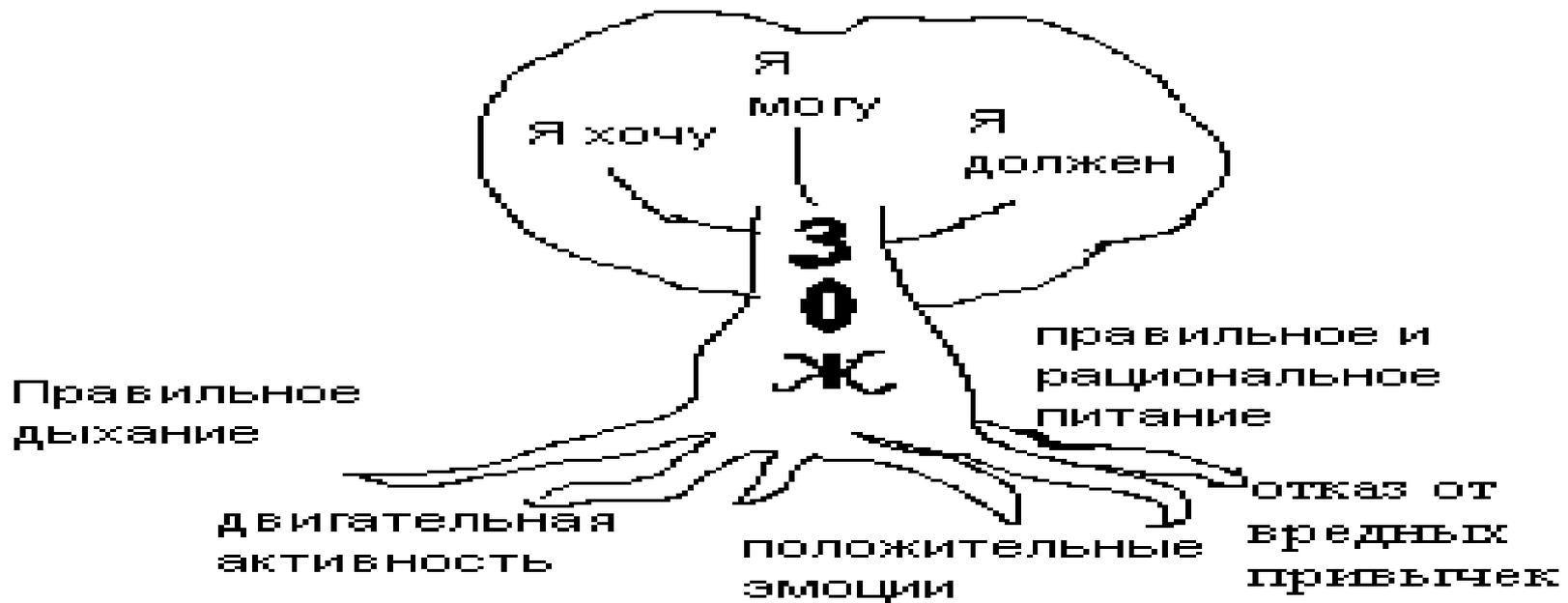
Понятие ЗОЖ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



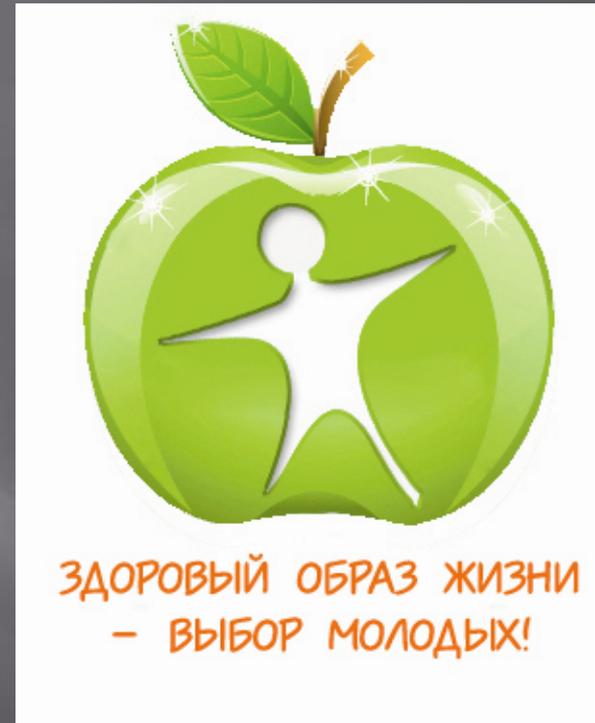
[на главную](#)

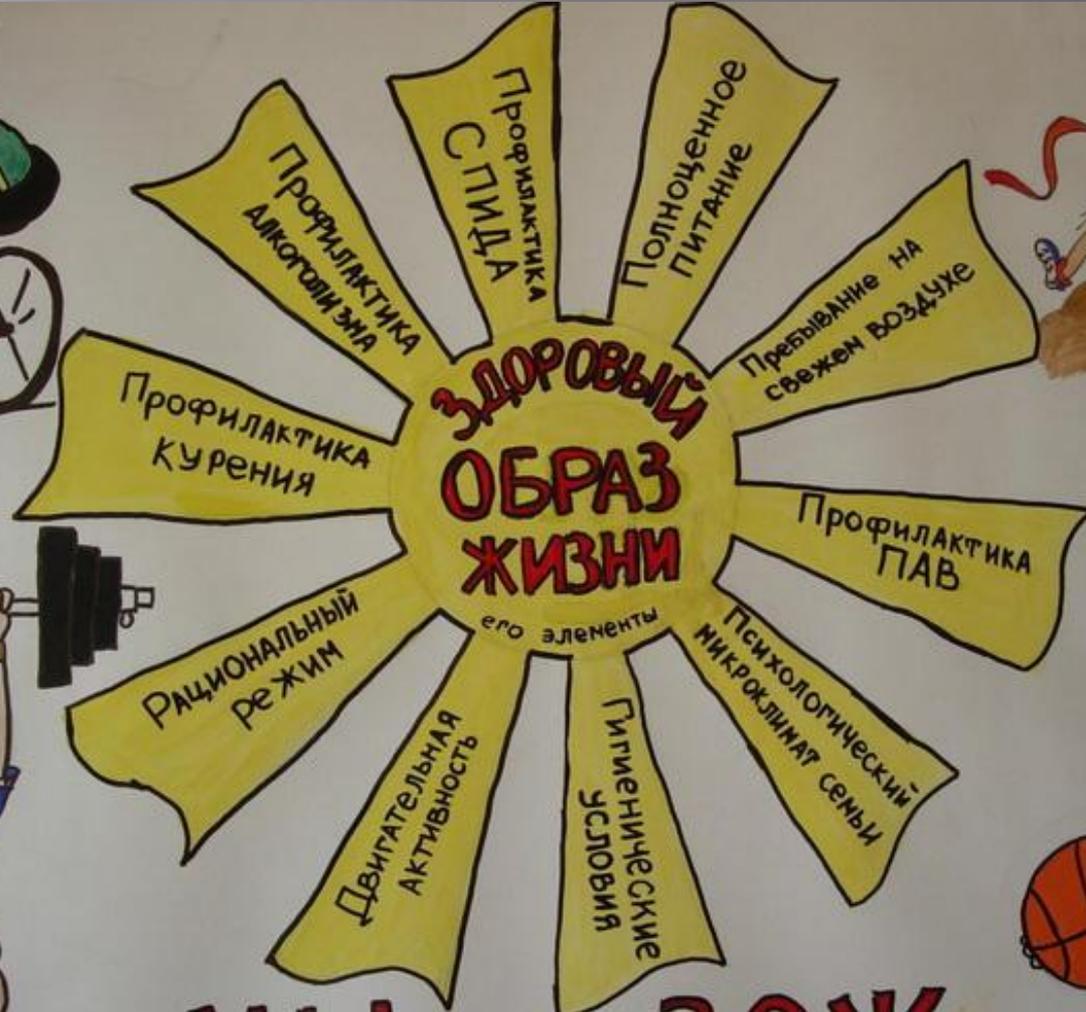


Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни



- ▣
- ▣ **Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья**





МЫ за З.О.Ж.

- ▣ Таким образом, здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций.



▣ *Здоровье – это капитал, данный человеку природой изначально, потеряв который, трудно вернуть обратно.*



▣ **Среда - одно из основных понятий экологии. Под средой подразумевается комплекс природных тел и явлений, с которыми организм находится в прямых или косвенных взаимоотношениях.**

Понятие окружающая среда идентично общему понятию, но подразумевает непосредственный контакт организма с субъектами

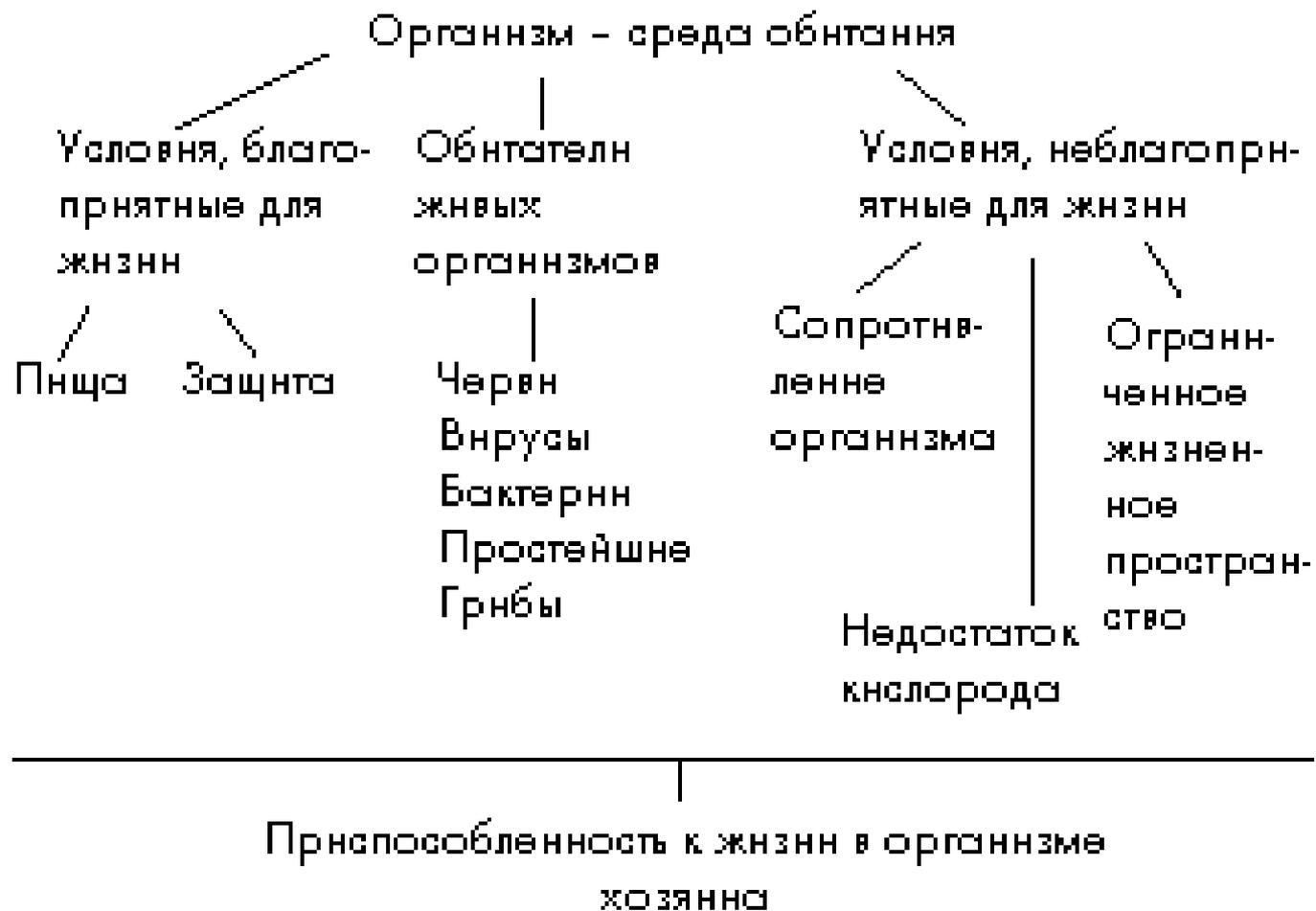
- ▣ **Под экологическими факторами понимают все элементы среды, которые влияют на существование и развитие организмов, и на которые организмы реагируют реакциями приспособления. Они подразделяются на три группы экологических факторов**

- ▣ **абиотические (это неорганические условия - физические и химические, такие как свет, температура, химический состав воды и др.);**
- ▣ **биотические - формы взаимодействия между организмами (фитогенные, зоогенные, микробиогенные);**
- ▣ **антропогенные – факторы, связанные с деятельностью человека**

**Вредные факторы:
запыленность и
загазованность
воздуха; шум;
вибрации;
электромагнитные
поля; ионизирующие
излучения;
повышенные и
пониженные
атмосферные
параметры
(температура,
влажность,
подвижность воздуха,
давление);
недостаточное и
неправильное
освещение:**



Схема урока



Некоторые ученые считают, что до 40 % смертей в мире вызваны нехваткой продовольствия и загрязнением окружающей среды



▣ Если Вы живете в городе, то старайтесь чаще бывать на природе, гуляйте в парках, а не вдоль автодороги.



Следите за тем, что попадает в Ваш организм. Если у Вас есть возможность употреблять овощи, выращенные на своем огороде, то обязательно пользуйтесь ей. Выбирайте более натуральные продукты: вместо шоколадного батончика купите обычный шоколад, а вместо газировки приготовьте дома морс.



Понятно, что мы не в состоянии оградить себя от всех отрицательных внешних воздействий. Но, ведя здоровый образ жизни, мы в какой-то степени компенсируем это негативное влияние. Не стоит забывать, что здоровье дано нам природой!



Здоровое питание - один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Следует помнить, что питание является одним из важнейших факторов, способным оказывать негативное влияние на формирующийся организм детей и подростков при неправильной его организации.



Можно ли сохранить, до преклонных лет, крепкое здоровье и прожить долго, в большом городе? Да, это возможно! В этом нам поможет **здоровый образ жизни и здоровое питание**. Все мы знаем, насколько неблагоприятна **экологическая обстановка** в наших крупных (и во многих не очень крупных, но промышленных) городах. Огромное количество автотранспорта, большое количество промышленных предприятий и предельная плотность населения на каждый квадратный километр. Мы ведем **малоподвижный образ жизни**. Все это, конечно, не улучшает состояния нашего **здоровья**.



Мы не должны усугублять, то негативное воздействие, которое оказывает на наш организм неблагоприятная **экологическая обстановка**. Наша задача помочь нашему любимому организму справиться со всеми этими **негативными факторами**. Поможет нам в этом здоровый образ жизни и [здоровое питание](#).





Поступающие в атмосферу оксиды углерода, серы, азота, углеводороды, соединения свинца, пыль оказывают различное токсическое воздействие на организм человека. Именно потому сейчас стоит очень остро проблема « окружающая среда и здоровье человека».



Здоровый
Образ
Жизни

- На человеческий организм влияют следующие факторы: физические, биологические, природные, социально-экономические, уровень здравоохранения, состояние окружающей среды. Эти факторы влияют на образ жизни людей. Некоторые ученые считают, что до 40 % смертей в мире вызваны нехваткой продовольствия и загрязнением окружающей среды. Большое влияние на экологическую обстановку в регионе оказывают выбросы в атмосферу загрязняющих веществ. Так, объем выбросов в 2003 году составил 813 тыс. тонн, из них 61 % приходится на долю предприятий нефтегазового комплекса. Несовершенство технологии добычи нефти обуславливает сжигание колоссального объема газа на факельных установках, насчитывающих более 1000 единиц. Объем сожженного газа в 2003 году составил более 4-х млрд. м³. не в полной мере решен вопрос по оснащенности источников выбросов газоочистным оборудованием. Из 22, 5 тысяч действующих организованных источников выбросов газоочистным оборудованием оснащено не многим более 100 единиц.

Все мы знаем, насколько неблагоприятна экологическая обстановка в наших крупных (и во многих не очень крупных, но промышленных) городах. Огромное количество автотранспорта, большое количество промышленных предприятий и предельная плотность населения на каждый квадратный километр. Мы ведем малоподвижный образ жизни. Все это, конечно, не улучшает состояния нашего здоровья.



Непрерывный приток атмосферного кислорода, питьевой воды, пищи абсолютно необходим для существования и биологической деятельности человека. Человеческий организм подчинен суточным и сезонным ритмам, реагирует на сезонные изменения температуры окружающей среды, интенсивности солнечного излучения и т. п.





