

ПОРТФОЛИО

«Наша группа за ЗОЖ»

17 группа



Стресс – неотъемлемая часть современной жизни, и сегодня его влияние и последствия, несмотря на развитие общества, технологий, науки и прочего, нисколько не уменьшились по сравнению с прошлым, хотя, казалось бы, должно быть иначе.

Даже если не говорить о глобальном, давление окружает нас на уровне повседневности: рабочие неурядицы, недопонимание в семье, проблемы в отношениях, экзамены, болезни и т.д. – все это отрицательно сказывается на физическом и психологическом состоянии человека.

Выход есть – заниматься профилактикой стресса и развивать специфическое качество – стрессоустойчивость.

Стресс вполне можно рассматривать как болезнь, и как любую болезнь его намного легче предупредить, нежели лечить. По этой причине важно понять, как предотвращается стресс, а это значит, что нужно научиться вовремя избавляться от отрицательных эмоций и устранять психологическое и физическое переутомление. Для этого следует использовать несколько методов эффективной профилактики:

- **Отдых.** Систематический отдых имеет огромное значение для нормального функционирования организма. Поэтому даже если вы очень заняты, вам нужно выискивать время на отдых. При этом отдыхать нужно не только физически, но и психологически. Способами отдохнуть служат такие вещи как чтение, прогулки, просмотр кино, общение с друзьями, творчество, поездки на природу, походы и т.д. Занятий можно найти массу, но любое из них поднимет вам настроение и позволит расслабиться.
- **Полноценный сон.** Другой способ профилактики стресса – это здоровый сон. Показатели стрессоустойчивости высыпавшегося человека намного выше, чем у того, кто спит мало. Чтобы быть в хорошей форме, человеку нужно спать 7-8 часов в сутки. Также желательно ложиться примерно в одно и то же время, не есть за 2-3 часа до сна, не пить перед сном кофе, чай и алкоголь. Полезно прогуливаться перед сном или хотя бы дышать свежим воздухом минут десять, например, стоя на балконе. Не забывайте проветривать на ночь помещение, где спите, и следить за температурой – вам не должно быть жарко или холодно.
- **Правильное питание.** Как вы знаете, стресс вызывает множество сбоев в работе организма, поэтому важно хорошо питаться. Питание должно быть сбалансированным, чтобы организм получал необходимое количество витаминов и микроэлементов. Кроме того, правильное питание увеличивает выносливость и физическую силу, а также повышает иммунитет. Естественно, и показатели стрессоустойчивости увеличиваются в разы.
- **Физические нагрузки.** Спорт и физический труд – это прекрасный способ предупредить стресс, ведь за счет них высвобождается излишняя энергия. Любой может подобрать занятие по душе и в соответствии со своими возможностями: бокс, плавание, танцы, альпинизм, скалолазание, футбол и т.д. Кстати, женщинам рекомендуются именно танцы – они укрепляют тело, развивают пластичность, раскрывают женственность и сексуальность, а это служит дополнительным фактором, снижающим воздействие стресса, плюс повышает самооценку и уверенность в себе.
- **Массаж.** Если сеансы массажа сделать регулярными, они будут очень благоприятно воздействовать на организм, снимать напряжение и усталость,

расслаблять физически и эмоционально. По сути, массаж – это самая настоящая антистрессовая терапия, причем не обязательно ходить к профессиональным массажистам – по вечерам делать массаж вам может кто-то из домашних.

- Водные процедуры. Вода – не только источник жизни, а еще и уникальная субстанция, благоприятно влияющая на организм и снимающая психоэмоциональное напряжение. Принимайте расслабляющие ванны, ходите в бассейн и баню, купайтесь в море, озере или реке. Делайте это осознанно – и вы удивитесь, когда начнете замечать, что вода «смывает» все тревоги, сомнения, переживания, негативные эмоции и усталость.





Для сохранения здоровья человека необходимо вести здоровый образ жизни, который предусматривает физическую активность, необходимую для функциональной жизнедеятельности организма. Здоровый образ жизни объединяет все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья

Одной из возможностей сохранения, развития и восстановления здоровья человека, является оздоровительная физическая культура. **Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.**

Есть несколько видов фитнеса которыми можно заниматься

Аэробика

Фитнес-йога

Шейпинг

Памп – аэробика

Ритмическая гимнастика

Все эти виды физической активности сейчас популярны ими можно заниматься как дома так и в зале здоровый образ жизни – осмысленная система привычек и поведения человека, обеспечивающая определённый уровень здоровья. Здоровье – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности. Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни. Для сохранения здоровья человека необходимо вести именно здоровый образ жизни, который предусматривает физическую активность, необходимую для функциональной жизнедеятельности организма.

ВОДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Вода – основа нашей жизни. Как известно, без воды человек не может прожить больше четырех дней, а потеря организмом всего лишь 1% жидкости вызывает жажду. От количества выпитой воды зависит наше здоровье, состояние эпидермиса и волосяного покрова, самочувствие человека в целом.

Процент содержания воды в теле человека меняется в зависимости от возраста. Так, новорожденный состоит из воды на 90%. Но с возрастом количество жидкости уменьшается, и к старости процент содержания ее в организме снижается до 60%. Остановить этот процесс полностью, к сожалению, нельзя. Однако в наших силах соблюдать питьевой режим и поддерживать правильный водный баланс как можно дольше, продлевая себе жизнь и сохраняя здоровье.

КАК ВОДА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Вода участвует во всех биохимических процессах организма, таких как:

- ✓ обмен веществ, пищеварение,
- ✓ кроветворение,
- ✓ регуляция артериального давления,
- ✓ терморегуляция,
- ✓ вывод токсинов.

Нарушение этих процессов влияет на состояние волос, кожи, ногтей, а также на работу всех систем организма, опорно-двигательного аппарата, мозга. Недаром врачи считают, что дегидратация может вызвать рассеянность и головные боли. Ведь мозг человека на 75% состоит из жидкости.

То же самое с кровью. Чем меньше воды в нашем организме – тем гуще кровь и выше давление. Именно поэтому гипертоникам нужно следить за водным балансом особенно тщательно.

Когда организм ощущает недостаток воды, он начинает усиленно вырабатывать гистамин – гормон, отвечающий за иммунную реакцию в тревожной для организма ситуации. Однако переизбыток гистамина активирует не только иммунную систему, но и аллергии. Вот почему соблюдение питьевого режима для аллергиков особенно важно.

Вода растворяет и доставляет к тканям разнообразные питательные вещества. Без воды невозможна нормальная работа суставов и мышц. При ее нехватке резко возрастает вероятность возникновения артрозов и остеохондрозов из-за постоянного износа хрупкой хрящевой ткани.

Люди, страдающие от диабета, должны контролировать сахар в крови. стакан воды вместо сока или сладкого напитка позволяет им держать под контролем уровень сахара. Тогда как напитки, содержащие сахар, могут вызывать резкий подъем его уровня в крови и усиливают жажду.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

При обезвоживании организм забирает воду из клеток для поддержания наиболее важных функций. В результате функциональность клеток нарушается. Кровь сгущается и двигается медленнее, соответственно, и кислород поступает с задержками.

Признаки, которые говорят о том, что вы пьете недостаточно воды:

- ✓ чувство жажды и сухость во рту;
- ✓ темно-желтый цвет мочи;
- ✓ шелушение кожи, трещины на ней;
- ✓ головные боли;
- ✓ сонливость и вялость;
- ✓ учащенное сердцебиение.

ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ

Здоровые почки взрослого человека могут перерабатывать до одного литра воды в час. Все, что свыше этого, можно считать вредным и даже опасным. В обычной жизни этого практически не случается. Однако при стечении ряда обстоятельств это возможно, в результате чего человек может выпить излишнее количество воды.

Переизбыток воды, то есть употребление воды более 4-5 литров в сутки, чреват следующими последствиями:

- ✓ усиленной работой почек;
- ✓ увеличением распада белка;
- ✓ повышенным потоотделением;
- ✓ вымыванием нужных солей и нарушением солевого баланса;
- ✓ разбавлением желудочного сока и замедлением пищеварения.

Кроме того, с приемом воды следует быть осторожнее людям с заболеваниями печени и почек. Чрезмерное употребление жидкостей для них может быть опасно для здоровья. В этом вопросе им нужно строго придерживаться рекомендаций врача.

Что входит в режим питья?

Одно из самых частых заблуждений заключается в том, что режим питья приравнивают к употреблению жидкости вообще, включая сюда все напитки, попавшие в наш организм. Важно помнить, что соки, морсы, газировки, молоко, кофе, чай не могут заменить воду. Наш организм воспринимает их как питание и тратит максимум усилий для извлечения воды из них.

Чтобы функционировать правильно, человеческому организму необходимо определенное количество именно чистой воды. Рассчитать, сколько нужно пить воды на кг веса, можно с помощью простой формулы – расскажем об этом дальше.

Закаливание

Закаливание организма — метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врожденным адаптационным способностям организма.

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.



Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Основные методы закаливания.

- Закаливание воздухом:

Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как закаливающего средства является то, что они доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Более того, при ряде заболеваний (неврастения, гипертоническая болезнь, стенокардия) эти процедуры назначаются как лечебное средство.

Прогулки на воздухе

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно, с учетом, как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.

Воздушные ванны.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха, т.е. 20-22° С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут.

-Закаливание солнцем.

Солнечные ванны.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату.



- Закаливание водой.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+ 30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+ 15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около $+30-32^{\circ}\text{C}$ и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду $35-40^{\circ}\text{C}$ с водой $13-20^{\circ}\text{C}$ на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.



Состояние окружающей среды и здоровье человека

Здоровье человека есть показатель состояния окружающей среды. В системе взаимоотношений человека с окружающей средой все более актуальной становится оценка здоровья населения. Состояние здоровья человека зависит от многочисленных факторов, среди них — природные условия, тип хозяйственной деятельности, образ жизни, уровень культуры и санитарно-гигиенических навыков, медицинское обслуживание, наличие природных предпосылок болезней, вредных веществ техногенного происхождения и др.



Окружающая среда, с которой человек связан едиными связями, влияет на состояние здоровья. Состояние среды обитания человека не должно наносить урон ни одному из важнейших составляющих его здоровья — физическому, психическому, социальному или угрожать самой жизни человека.

Правила как сохранить окружающую среду

- Посадите дерево
- Экономьте топливо
- Снижайте потребление электроэнергии
- Не мусорьте
- Займитесь облагораживанием своего города.

правила сохранения здоровья

- Питайтесь сбалансированно
- Высыпайтесь
- Займитесь спортом
- Не откладывайте лечение «в долгий ящик»
- Ограничьте себя в алкоголе
- Откажитесь от курения
- Ограничьте время за компьютером

Физминутки в режиме дня

Назначение физкультминуток состоит в том, чтобы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность на занятии.

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха.



Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнение движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Физминутка – это весело, интересно и полезно!



Быстро встали, улыбнулись,
Выше-выше потянулись.
Ну-ка плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Вправо, влево повернитесь,
Рук коленями коснитесь.
Сели, встали, сели, встали,
И на месте побежали.





«Спорт и здоровье»

В наши дни спорт стал особенно популярным занятием.

Молодежь и люди старшего возраста занимаются различными физическими упражнениями, тем самым оказывая положительное влияние на свое здоровье.

Спорт - это необходимость, для тех, кто хочет всегда быть здоровым и содержать свое тело в хорошей форме.

В первую очередь занятия физическими упражнениями укрепляют весь организм человека, благодаря чему, люди значительно реже болеют респираторными заболеваниями. Сопротивляемость вирусным инфекциям и другим болезням, у человека, регулярно занимающегося спортом, гораздо выше, чем у тех, кто пренебрегает такими занятиями.

Немаловажным фактором, особенно для людей старшего возраста, является укрепление суставов и мышц, происходящее за счет постоянных физических нагрузок. У физически слабых или пожилых людей, состояние опорно-двигательного аппарата всегда нуждается в укреплении, и только занятия спортом могут эту важную часть тела, сделать сильной и выносливой.

Кроме того, физические нагрузки благотворно влияют на кровеносные сосуды. Сердце - это важнейший орган организма, поэтому проблемы с ним могут привести к печальным последствиям. Регулярные занятия спортом дают гарантию того, что работа сердца и всей сердечно-сосудистой системы значительно улучшается. При физических нагрузках, кровь в теле человека перекачивается очень быстро, и это способствует уменьшению уровня холестерина, удалению жировых бляшек и хорошей работе всех органов и систем человеческого тела.

Каждый должен заниматься спортом, особенно люди с плохим здоровьем. Есть возможность подобрать индивидуальные упражнения для любого человека, даже самого слабого, и это будет способствовать полному или частичному выздоровлению. Сегодня существует огромное количество спортивных залов и секций, где опытный тренер поможет подобрать вид физических нагрузок, подходящих для каждого отдельного человека.

Утренняя зарядка и здоровье



Утренняя зарядка улучшит метаболизм, поможет **зарядить** энергией. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день. При движениях тела, рук, ног улучшается деятельность сердца и сосудов, нормализуется работа нервной и дыхательной системы.

„Здоровье и ЗОЖ нашей группе ”

Здоровый образ жизни неотделимо связан с высокой двигательной активностью человека.

В настоящее время на людей влияют многие неблагоприятные факторы внешней среды, большой поток информации, сложные социальные условия жизни.

Что неизменно приводит к эмоциональному напряжению и снижению двигательной активности.

Развитие наших предков происходило в каждодневной борьбе за жизнь и сопровождалось огромными мышечными напряжениями. В настоящее время доказано, что опорно-двигательный аппарат, органы кровообращения и дыхания, функции нервной системы и даже железы секреции смогут правильно развиваться и функционировать, лишь при условии достаточной и регулярной мышечной нагрузки.

Современный образ жизни ведет к снижению двигательной активности. Работа, связанная с физическими нагрузками, требующая выносливости и длительных мышечных напряжений, в современной промышленности, транспорте и сельском хозяйстве исчезает. Ей на смену приходит механизация труда. Снижает сумму мышечных усилий «кнопочное»

управление различными механизмами и распространение личного транспорта. Облегчая нашу жизнь и бытовые условия, это лишает наш организм мышечных усилий и тем самым оказывает на него неблагоприятное влияние. Нехватку мышечных напряжений нужно корректировать при помощи специальных оздоровительных мероприятий

К чему приводит недостаток движения?

Результатом гипокинезии или гиподинамии становятся существенные изменения и нарушения координации движений, ухудшается состояние зрительного, вестибулярного и двигательного аппаратов. Происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается время ее кругооборота. Снижаются функции надпочечников.

Для нашего организма двигательная активность является физиологической потребностью. Лишенный движения организм теряет способность накапливать энергию, необходимую для противостояния стрессу. Мышечные напряжения, воздействие контрастных температур, принятие солнечных ванн в разумной мере полезны организму.

Для восполнения подвижности незаменимы занятия физической культурой, способствующие улучшению деятельности нервных центров, процессов мышления, памяти, концентрации внимания, точной ориентации человека в пространстве, повышению резервов многих систем организма. При регулярных занятиях физическими упражнениями повышается емкость легких, объем и глубина дыхания, нормализуется деятельность желез внутренней секреции.

Повышенная мышечная деятельность может стать стрессом. Если физические нагрузки на организм будут чрезмерными, может появиться первая или вторая стадия стресса, которая при длительном действии напряжений способна перейти в третью — истощение.

Исследования показали, что при постепенном увеличении интенсивности и длительности упражнений в организме не наблюдается патологических изменений.

Утренние физические упражнения имеют достаточно важное значение для повышения работоспособности человека после сна, для укрепления здоровья и закаливания организма. Способствуют восстановлению нормального функционирования центральной нервной системы утренние занятия гимнастикой.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!

Восстановление нервной системы ускоряется, если сочетать утреннюю зарядку с водными процедурами. Воздействие таких раздражителей как температурный фактор, действие свежего воздуха, солнца или воды способствует закаливанию организма человека, помогая снять отечность тканей, а именно вен, которая бывает после пробуждения.

Важность физических упражнений по утрам не ограничивается устранением последствий сна. Они способствуют совершенствованию силы, выносливости, координации и быстроты нашего тела, а также укреплению сердечно-сосудистой, выделительной, дыхательной и других вегетативных систем.

способствует закаливанию организма человека, помогая снять отечность тканей, а именно вен, которая бывает после пробуждения.

