

Тема:

«Положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье школьников.»

***«Единственная
красота, которую я
знаю,- это здоровье.»***

Генрих Гейне.

***«Пища, питьё, сон,
любовь- пусть будет всё
умеренным.»***

Гиппократ.

**«Здоровье человека-
объективное состояние и
субъективное чувство полного
физического, психического и
социального комфорта.»**

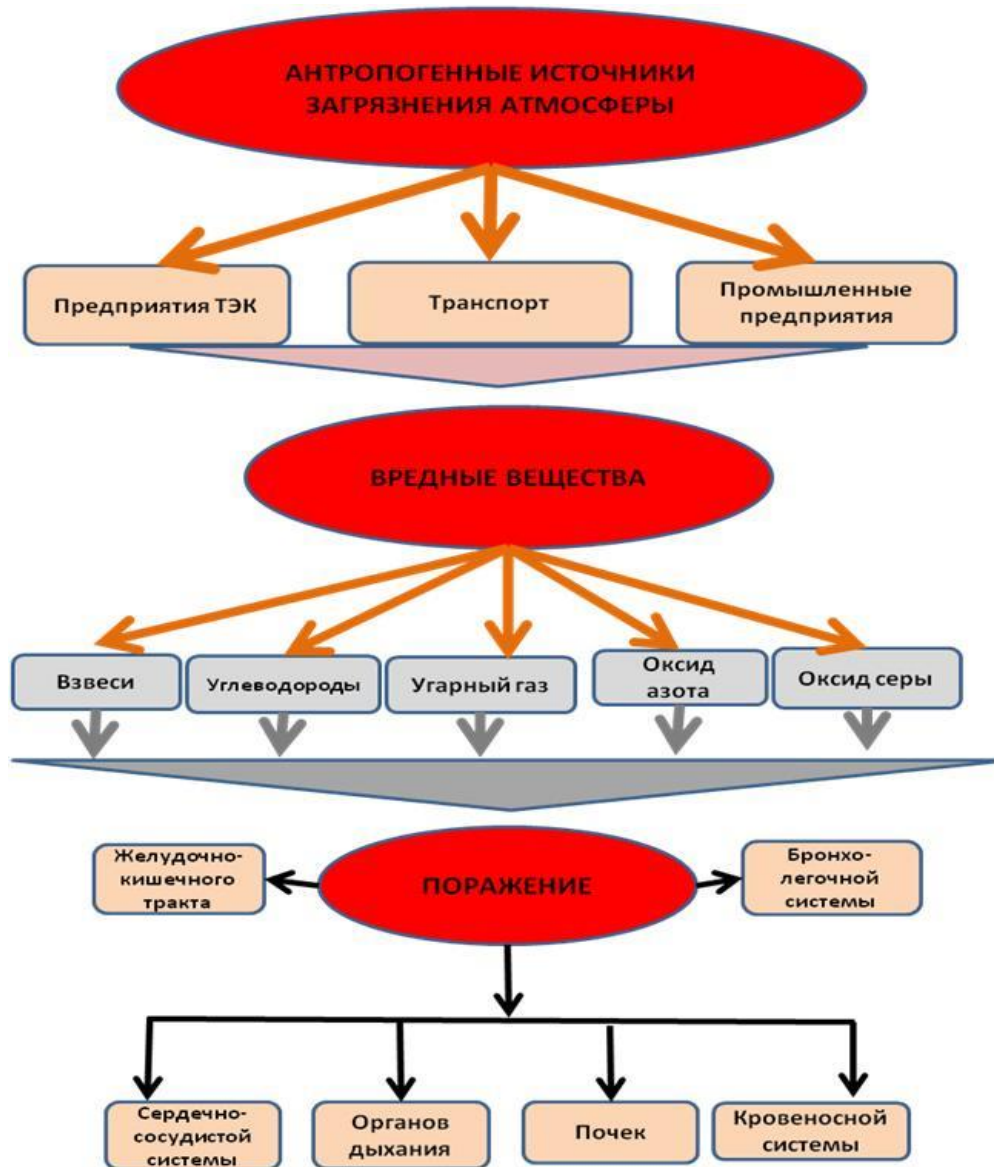
**Всемирная организация
здравоохранения.**

Слово статистики.

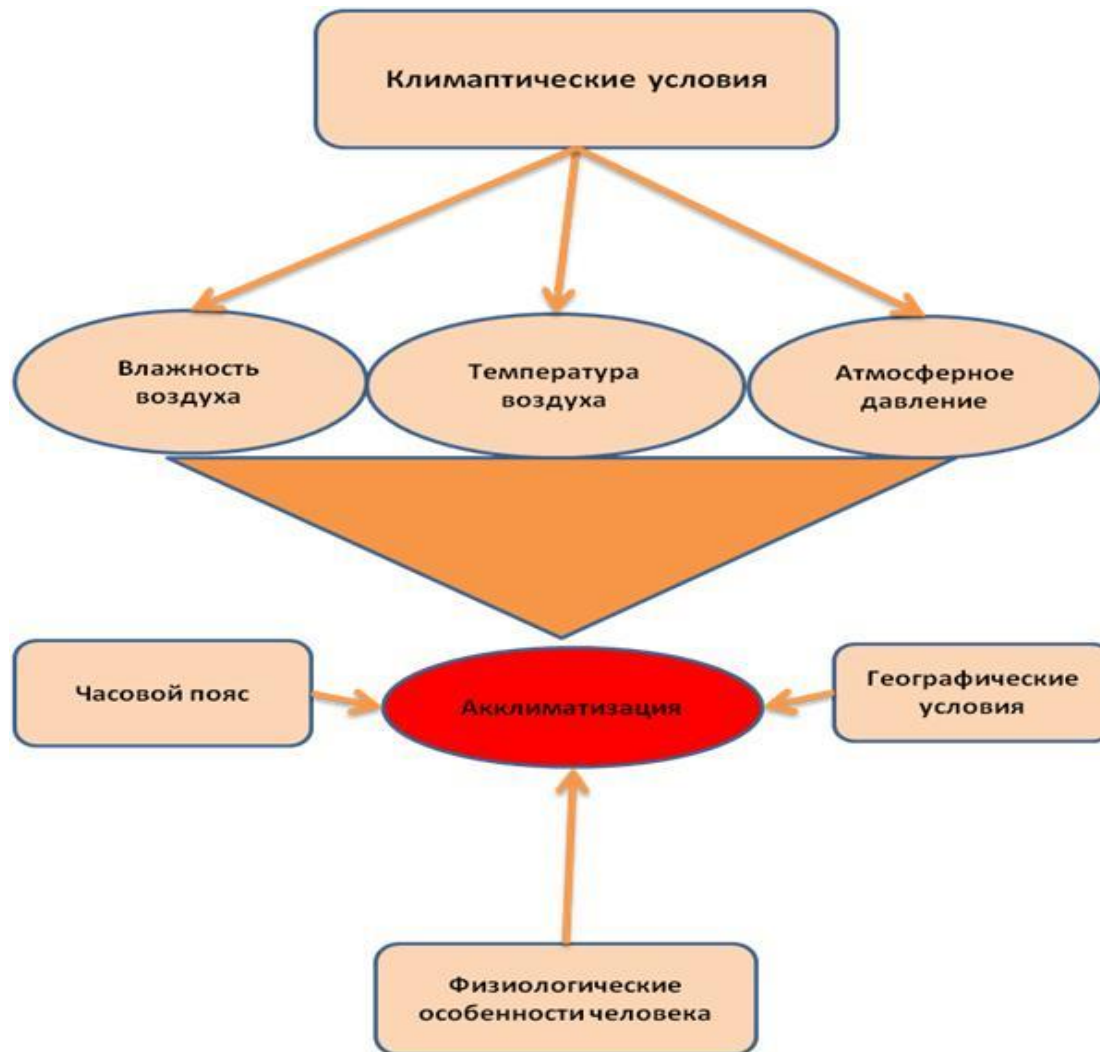
- Не меньше одной трети заболеваний обусловлено неблагоприятными условиями воздействиями окружающей среды.
- В Хабаровском крае рост психических расстройств у детей составляет 14,9%, а у подростков 21,6%. Неврозы и невропатические состояния занимают в структуре психических заболеваний детей в крае I место - 53,4%.

Хронические заболевания у школьников Хабаровского края.

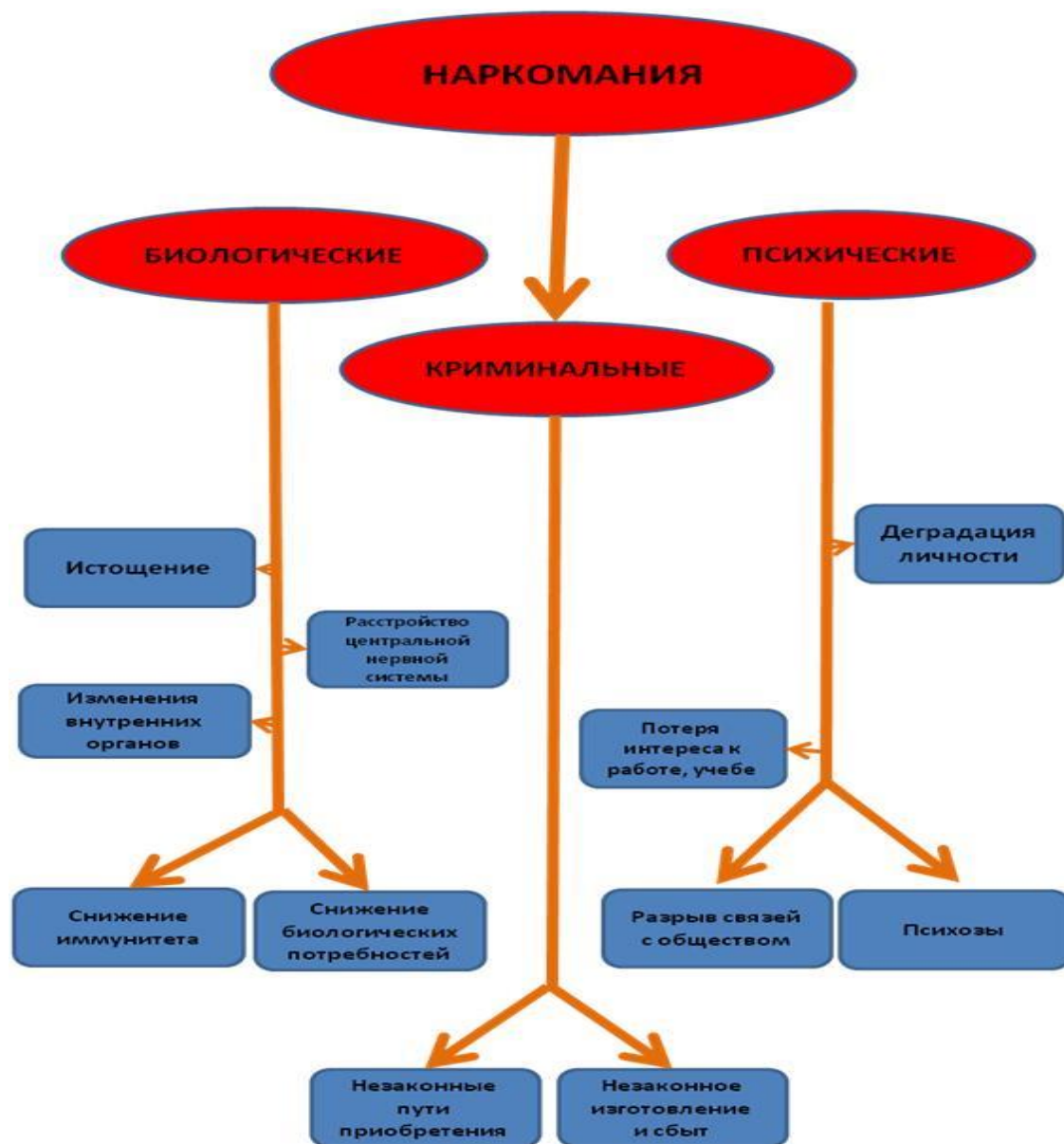
- **Первое место-** заболевания желудочно-кишечного тракта. Хронические гастриты, язвенная болезнь.
- **Второе место-** болезни нервной системы.
- **Третье место-** болезни сердечно сосудистой системы.
- **Четвёртое место-** болезни эндокринной системы. Нарушение работы щитовидной железы, надпочечников.
- **Пятое место-** заболевание органов дыхания. Бронхит, пневмония, туберкулёз.



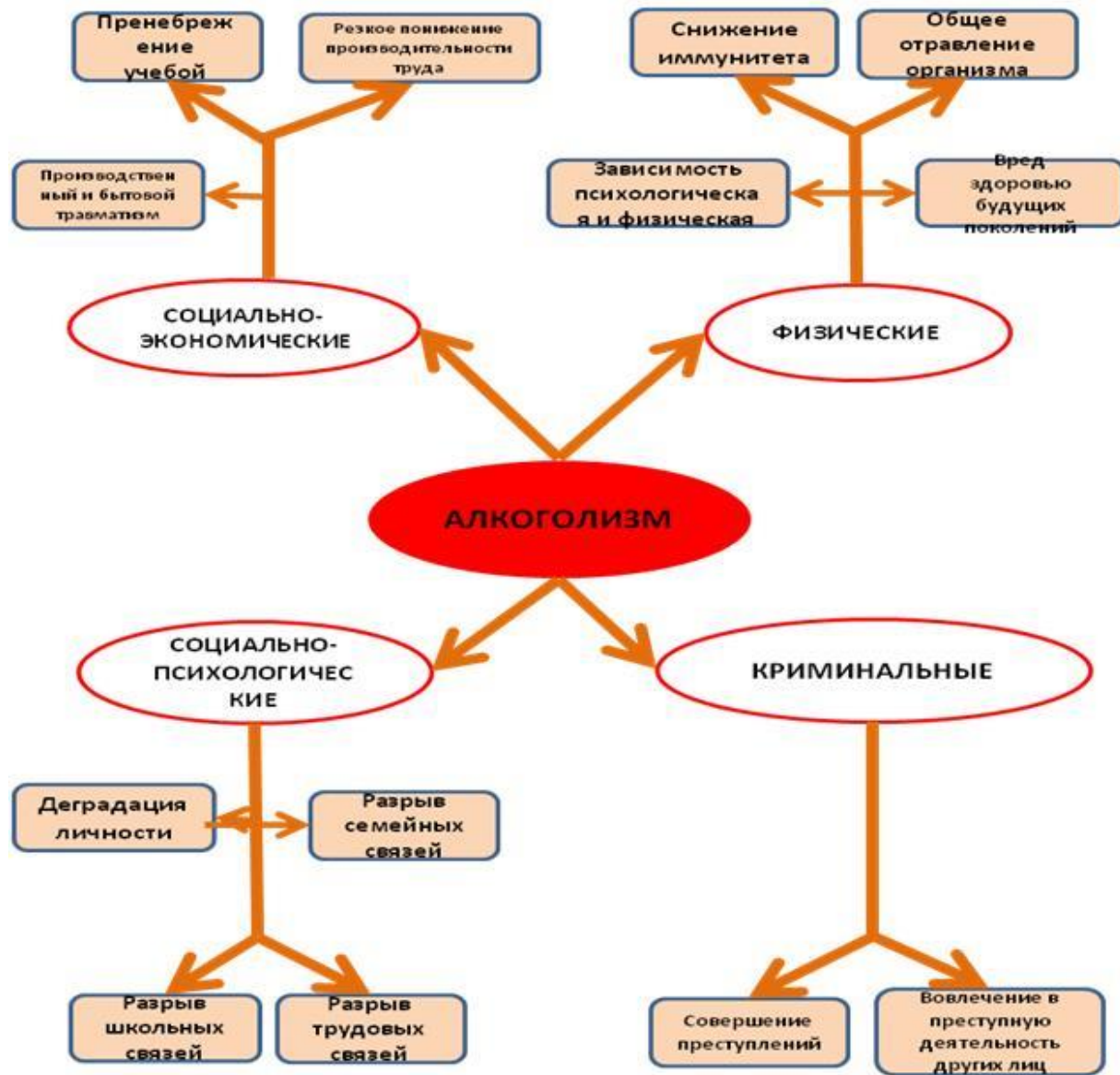
Загрязнение воздуха и его влияние на организм человека.



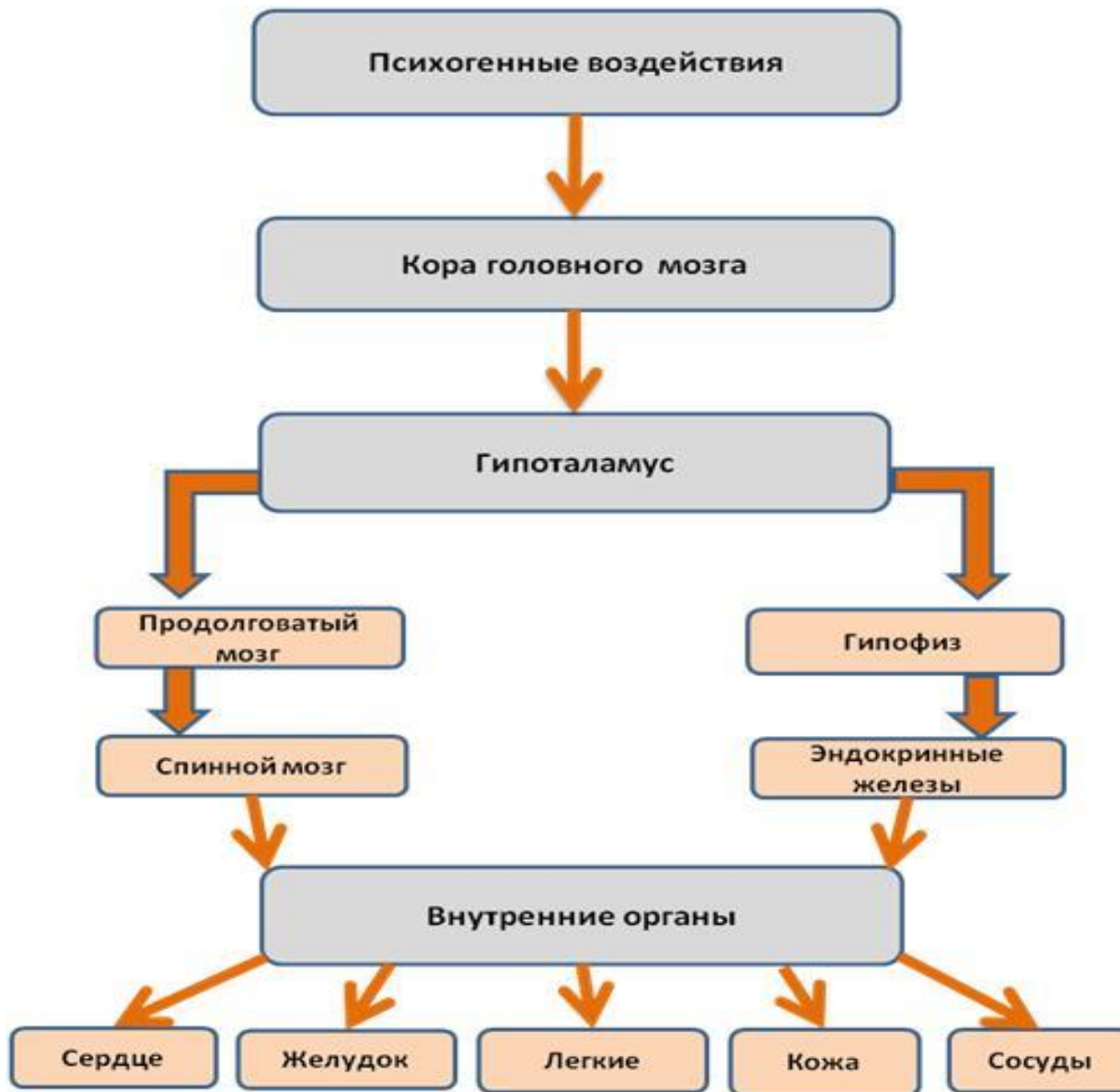
Факторы, влияющие на акклиматизацию.



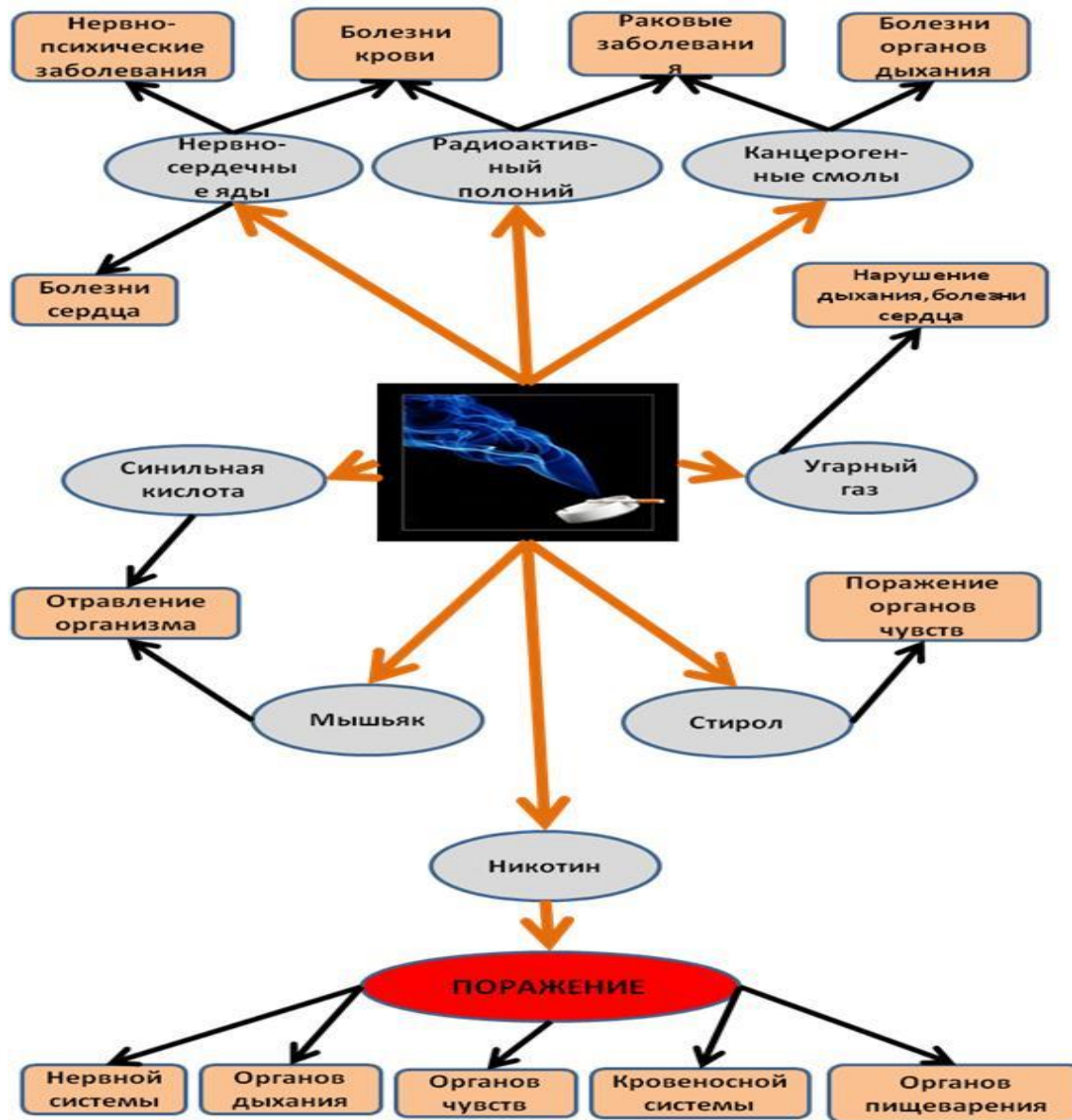
Последствия употребления наркотиков.



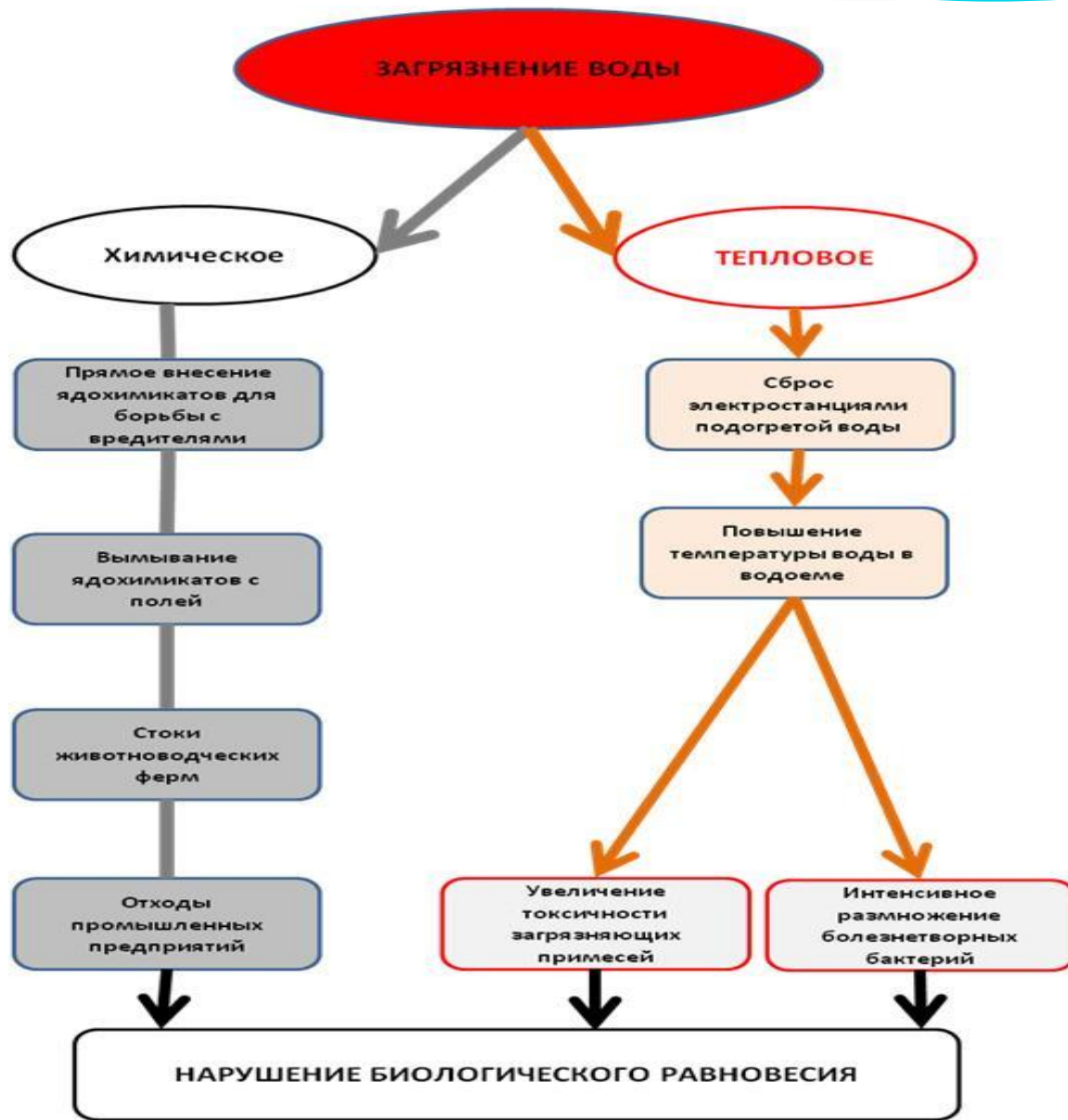
Последствия употребления алкоголя.



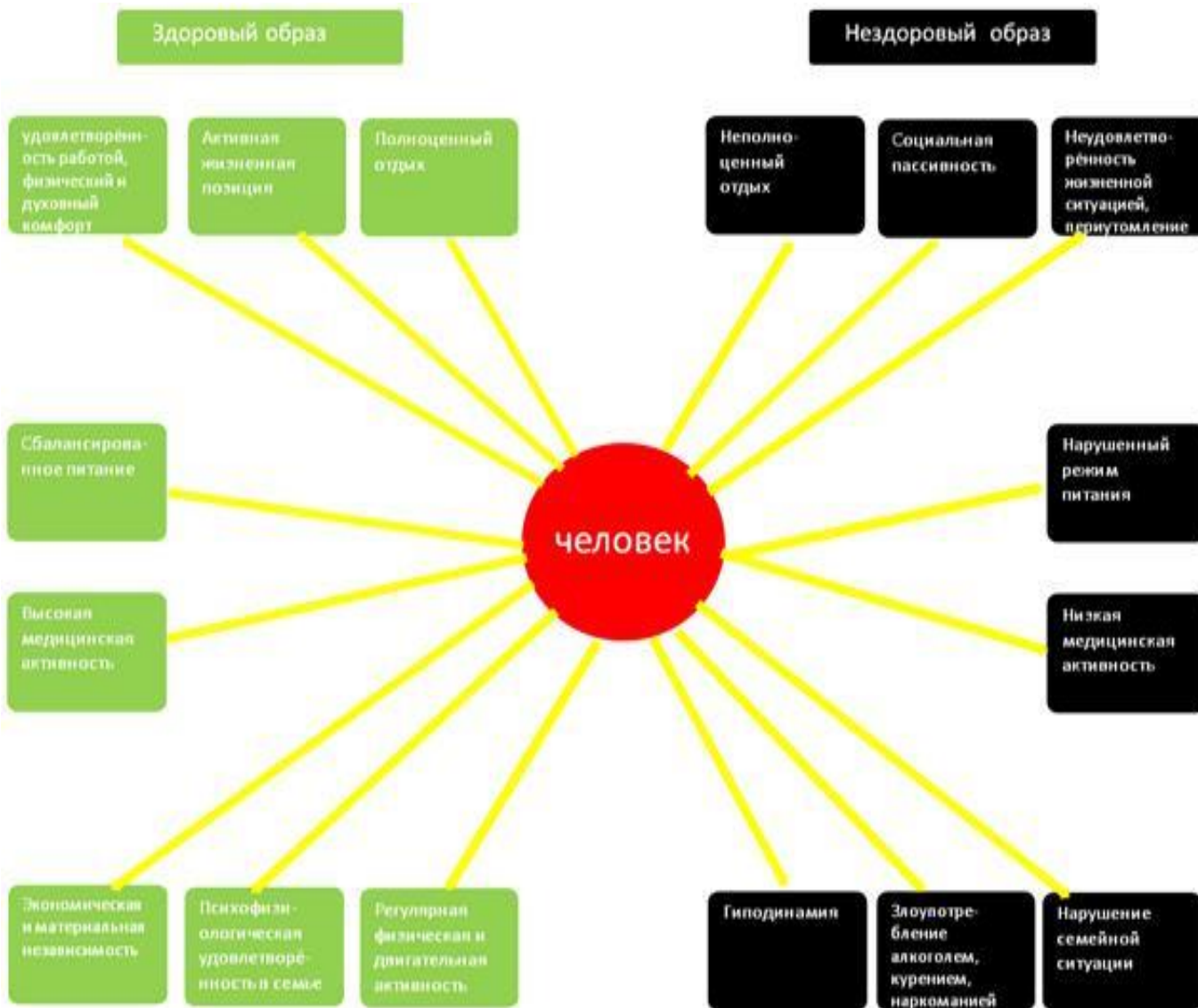
Действие стресса на организм человека.



Последствия табакокурения.



Загрязнение природных вод.



Характеристика образа жизни.

Здоровый образ

Жизни.



Здоровый образ жизни основан на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровье - высшее благо человека.

**здоровый образ
жизни**

```
graph TD; A[здоровый образ жизни] --- B[плодотворный труд]; A --- C[рациональный режим труда и отдыха]; A --- D[оптимальный двигательный режим]; A --- E[рациональное питание];
```

**плодотворный
труд**

**рациональный
режим труда
и
отдыха**

**оптимальный
двигательный
режим**

**рациональное
питание**

ВЫВОД

Здоровье человека- это главная ценность, которая у него есть. Действительно, в детские и юношеские годы мы мало задумываемся о здоровом образе жизни, и только входя во взрослую жизнь, начинаем уделять особое внимание вопросам здоровья. Все знают, что гораздо легче предупредить болезнь, чем её лечить. Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься физической культурой.

НАРУШЕНИЕ
НАУШЕНИЕ

ПИТАНИЯ
ПИТАНИЯ

Китайские мудрецы не проводили различия между пекарством и медициной: «Что хорошо для тела, то является одновременно и лекарством и пищей».

Древний китайский врач Суи Се Чан (VI в. до н. э.) утверждал, что только когда пища не дает нужного результата, служитель медицины должен назначать лекарства.

Современная медицина рассматривает сбалансированное рациональное питание как один из основных элементов профилактики и лечения заболеваний.



Недостаточность поступления белков с рационом приводит к распаду собственных белков организма, снижению как общей массы тела, так и массы отдельных внутренних органов, нарушением в каталитической деятельности ферментов, гормональной дисфункции, поражению органов и систем (в первую очередь пищеварительной и кроветворной), снижению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Чрезмерное сокращение употребления жировых продуктов способно привести к различным нарушениям здоровья ребенка (задержка роста и развития, дерматиты, диспептические расстройства и пр.).

Недостаточное поступление углеводов с пищей сопровождается усилением расхода жиров и белков, что приводит к накоплению в организме токсических продуктов их катаболизма, развитию симптомов белковой недостаточности (кахексия, атрофические изменения эпителия слизистой желудочно-кишечного тракта и пр.).

Избыточное поступление углеводов приводит к ожирению и другим обменным нарушениям (например, избыток сахара в рационе способствует развитию сахарного диабета).

В последние десятилетия крайне актуальной является проблема дефицита микроэлементов в питании человека, в России наиболее распространены:

- дефицит кальция – особенно у лиц пожилого возраста, что сопровождается развитием остеопороза и повышенной ломкостью костей;

- дефицит железа – особенно для беременных женщин и детей раннего возраста, что сопровождается развитием анемии;

- дефицит йода – особенно для детей в период интенсивного развития центральной нервной системы, что приводит к потере существенной доли интеллектуальных способностей в зрелом возрасте;

- дефицит фтора – функция которого напрямую связана с формированием и здоровьем зубов, а также опорно-двигательного аппарата;

- дефицит селена – важнейший антиоксидант, снижающий риск развития онкологических заболеваний, без которого невозможно нормальное функционирование репродуктивной системы человека и сексуальной активности;

- дефицит цинка – минерал, имеющий особое значение для формирования и эффективной реализации половой функции, имеющий прямое отношение к формированию иммунитета, росту и развитию организма, заживлению ран и др.

Некоторыми учеными высказывается мнение о том, что при дефиците цинка в питании детей и подростков повышается предрасположенность их к алкоголизму и наркомании;

Основные функции кальция в организме:

- ❖ структурный компонент костей и зубов
- ❖ участвует в мышечных сокращениях
- ❖ регулирует проницаемость клеточных мембран
- ❖ участвует в проводимости сигнала по нервным клеткам
- ❖ регулирует сердечную деятельность
- ❖ участвует в свертывании крови

Среди растительных продуктов кальцием наиболее богаты ламинария, орехи и семена, как миндаль, лесной орех, кунжут, фасованки, фасоль, инжир, брюква, капуста-брокколи, капуста, хрен, петрушка, лук, курага, яблоки и др.



Биологическая роль железа

- ❖ обеспечивает транспорт кислорода (входит в состав гемоглобина)
- ❖ обеспечивает транспорт электронов в окислительно-восстановительных реакциях организма (входит в состав цитохромов и железосеропротеинов)
- ❖ участвует в формировании активных центров окислительно-восстановительных ферментов

Пищевые источники железа

Наиболее богаты железом следующие продукты: красное мясо, печень, фасоль, пшеница, рыба, листовые овощи, сыр тофу и пр. Железо легче усваивается из мяса (гемовое железо), чем из овощей.



Биологическая роль йода

заключается в синтезе тирозина и тиреоидной железы (тироксина и трийодтиронина), нормализации функции щитовидной железы и других эффектах:

- ❖ стимулирует рост и развитие организма;
- ❖ регулирует рост и дифференцировку тканей;
- ❖ повышает артериальное давление, а также частоту и силу сердечных сокращений;
- ❖ регулирует и увеличивает скорость протекания многих биохимических реакций;
- ❖ регулирует обмен энергии, повышает температуру тела;
- ❖ регулирует белковый, жировой, водно-электролитный обмен;
- ❖ регулирует обмен витаминов;
- ❖ повышает потребление тканями кислорода.

Богаты йодом все продукты моря (океан – основной источник йода): любая морская рыба, моллюски, водоросли (например, ламинария). Особенно богаты йодом такие морепродукты, как треска, красные и бурые водоросли, пангус, бирлинга, сельдь, тунца, креветки и пр. Среди других продуктов можно выделить такие источники йода как молоко и яйцо (желток). Для профилактики дефицита йода сейчас также повсеместно используется йодированная соль – замена такой солью традиционной должна полностью удовлетворять потребность организма человека в йоде.

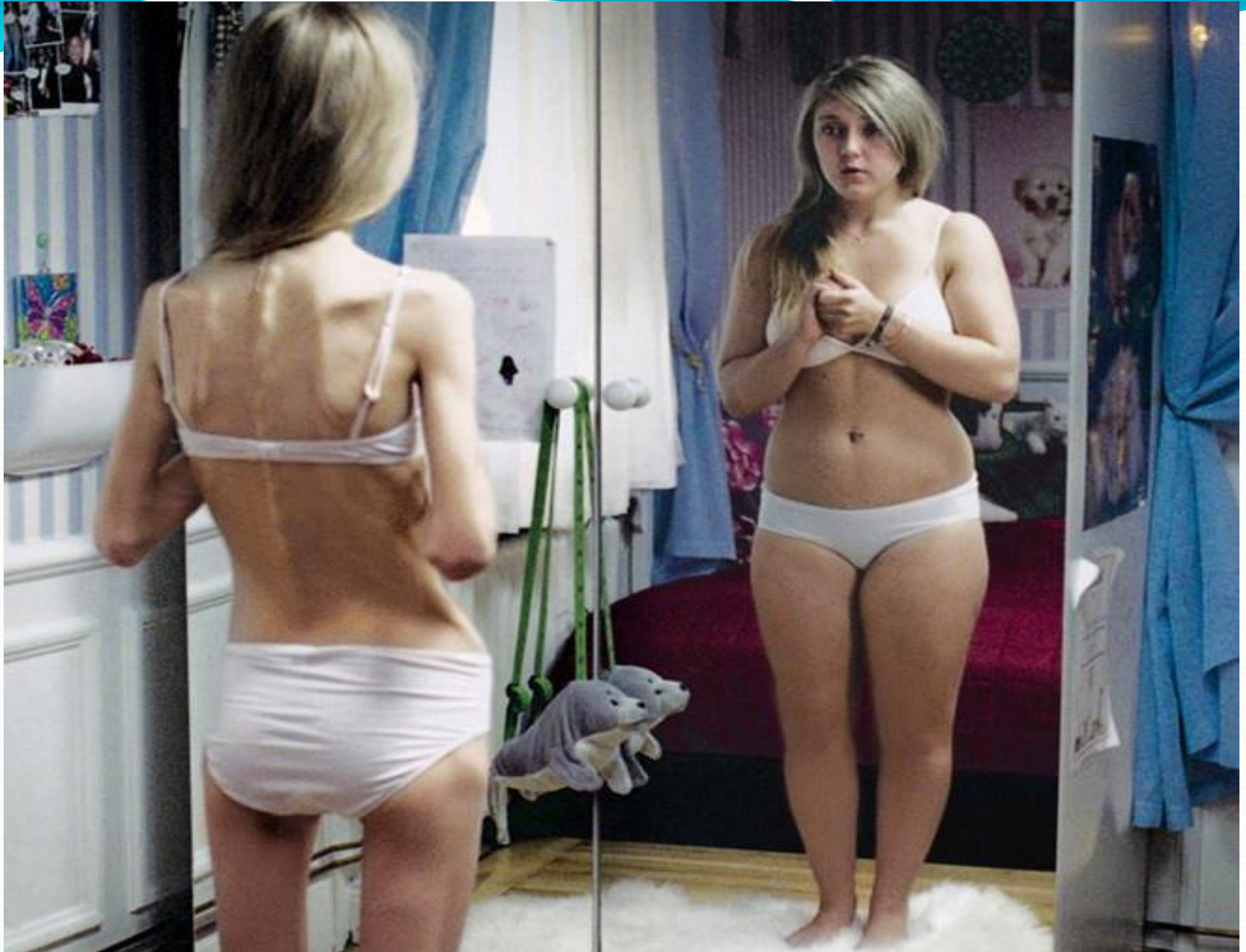
Биологическая роль фтора

участвует во многих биохимических реакциях (стимулирует активность ряда ферментов – аминатази, киназы, линазы, эстеразы, лактазы, гидрогеназы и др.); участвует в образовании костной ткани, а также формировании эмали и дентина зубной ткани, проявляя выраженный противокариесный эффект за счет подавления кислотообразующих бактерий в полости рта.

Пищевые источники фтора

Основным источником фтора является питьевая вода. С пищевыми продуктами (содержат мало фтора) человек получает только одну треть необходимого фтора, а остальную часть – с водой. Помимо воды, источниками фтора являются рыба (сёмга, треска и сом), субпродукты (печень), орехи, баранина, телятина, овсяная крупа, рис, яйца, молоко, лук, шишита, яблоки, чай.





Изабель Каро – французская модель, которая одной из первых заговорила о проблеме анорексии и запустила кампанию "Нет анорексии", целью которой было образумить молодых девушек, желающих похудеть.

Изабель заболела анорексией в детстве из-за психологического давления родной матери, которая хотела, чтобы малышка всегда оставалась с ней и никогда не повзрослела. Каро не могла заставить себя питаться полноценно, сделав обычным свой рацион из двух ломтиков шоколада и пяти кукурузных хлопьев.

Изабель боролась со своей болезнью, но истощенный организм не выдержал борьбы с коварным недугом и в ноябре 2010г. девушка скончалась.

На то время ей было 27 лет и при росте в 165 см она весила 30 кг.



Луисель Рамос участвовала в показе на Неделе Моды в Монтевидео. Займясь кушеры, девушка потеряла сознание. Сердечный приступ. Врачи не смогли ее спасти. С младшей Элианой произошло то же самое, только в доме родителей. Девушка ничего не ела и не пила, кроме листьев салата и дистиллированной воды.



Луисель Рамос



Элиана Рамос









Как [посчитать свой индекс массы тела](#) (ИМТ) и узнать, является ли он достаточным? Очень просто:

ИМТ = Вес (кг) поделить на Рост (м) в квадрате.

Какая цифра у вас получилась?

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16—18	Недостаточная (дефицит) масса тела
18—25	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение первой степени
35—40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Пирамида здорового питания

Зинаида Солнышкина
специально
для zolotoi-roman.com

жиры,
масла и
сладости



бобы, мясо,
птица, яйца,
рыба, орехи



МОЛОКО
и сыры



ОВОЩИ



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



хлеб, крупы, рис и макаронные изделия







ЧТО ВЫБИРАЕШЬ ТЫ?

