



# «Экология человека и его здоровье»

УЧЕНИЦА 10А КЛАССА

ГБОУ СОШ №10 «ОЦ ЛИК»

ДУХНОВА КАМИЛЛА

Г.О. ОТРАДНЫЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:**

БУРЫГИНА ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА



## ► Введение:

Здоровье человека – это его главное достояние. Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества, которое является основным условием и залогом полноценной жизни

## Актуальность:

► исследовательской работы заключается в сохранении населением планеты своего здоровья, в ведении правильного образа жизни без вреда окружающей среде, а так же укреплению своего иммунитета.

## ► Проблема:

► Я выбрала данную тему для того, чтобы расширить свой кругозор о здоровье человека. Для меня это будет не только интересно, но и полезно, так как в будущем я планирую связать свою жизнь с медициной.

## Цель:

1. Расширение кругозора обучающихся в области здоровья человека
2. Рассказать о важности психического и сексуального здоровья
3. Подготовка обучающихся к вступлению во взрослую жизнь

## Задачи:

1. Собрать нужные сведения о здоровье человека;
2. Разработать план по сохранению и улучшению здоровья человека;
3. Сформировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни

# Понятие о здоровье человека

- ▶ Однозначного и всеобъемлющего определения понятия здоровья нет. С научной точки зрения здоровье представляется как естественное гармоническое состояние организма при нормальном протекании в нем обменных процессов, исключающих любые болезненные явления.
- ▶ Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.
- ▶ Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



# Культура здоровья



- ▶ Культура здоровья – это личностное качество каждого человека, которое может сформироваться только благодаря активной и творческой деятельности человека.
- ▶ Культура здоровья приобретается трудом и должна сформироваться в привычку. Практическая культура здоровья становится результатом «дисциплины привычки к объективной деятельности и общезначимым умениям».
- ▶ Основой воспитания культуры здоровья является формирование активной, деятельной, трудолюбивой и творческой личности, нацеленной на здоровый образ жизни, на успешное саморазвитие и полное раскрытие своих потенциальных возможностей.

# Показатели, обуславливающие здоровье человека

Здоровье человека является сложным понятием, состоящим из нескольких компонентов. Рассмотрение каждой составляющей здоровья человека крайне важно.

- 1) **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем органов человеческого организма.
- 2) **Физическое здоровье** – состояние организма, при котором показатели основных физиологических систем лежат в пределах нормы и адекватно изменяются при взаимодействии человека с внешней средой
- 3) **Психическое здоровье** – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

Далее кратко рассмотрены остальные элементы здоровья человека, благодаря которым можно оценить уровень его здоровья

- 1) **Репродуктивно здоровье** – состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- 2) **Нравственное здоровье** – это способ жизни человека и его развития, проявление внутренней свободы;
- 3) **Сексуальное здоровье** – состояние, при котором человек испытывает половое влечение и реализовывает его, получая при этом удовлетворение;
- 4) **Профессиональное здоровье** – это состояние, определяющее эффективность профессиональной деятельности человека.

# Главные составляющие здорового образа жизни:

**Умеренное и сбалансированное питание:** В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые вы употребляете, должны быть разнообразными: в вашем рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения. Кроме этого, следует выпивать много жидкости: в день требуется не менее 1,5-2 литра воды

**Занятия спортом и закаливание организма:** Утренняя зарядка по 10-15 минут может обеспечить заряд бодрости на весь день. Двигательный отдых оказывает положительное влияние, если он длится не более 1-1,5 часа. Можно заняться плаванием, йогой или танцами. При занятии такими упражнениями хотя бы 3 раза в неделю, вы сможете держать свое тело в тонусе.

**Режим труда и отдыха:** Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять не менее 7-8 часов в сутки. При этом чрезмерный сон вредит организму человека. Поэтому оптимальное количество часов сна способствует долгой продолжительности жизни.

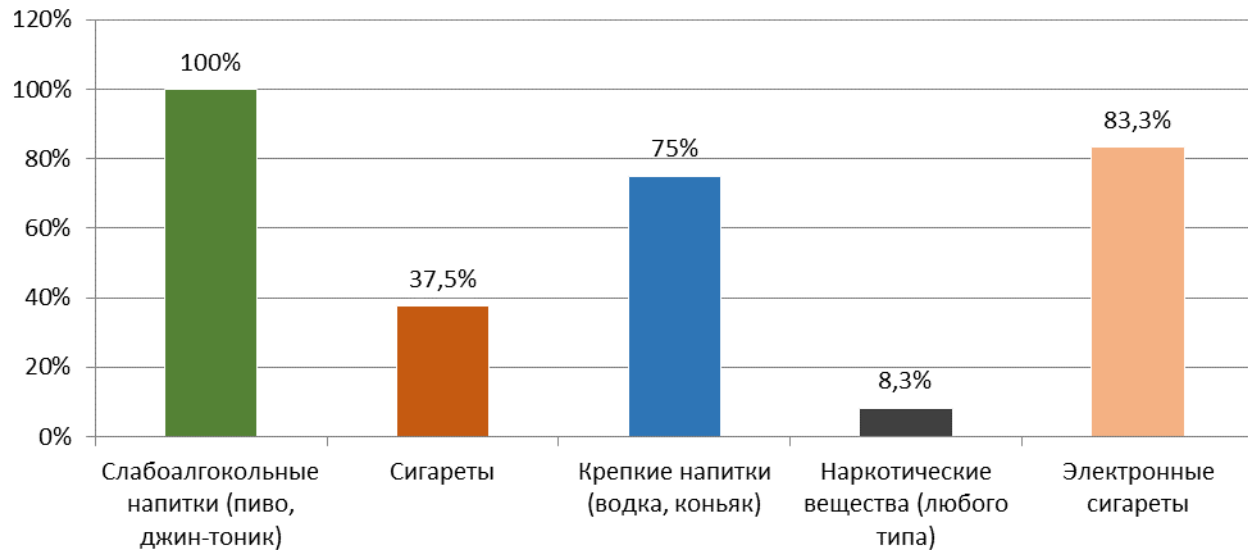
**Личная гигиена:** Внешние загрязнения способствуют созданию оптимальной среды для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в последствии, - развития заболеваний. Поэтому нужно поддерживать свое тело в чистоте.

**Отказ от вредных привычек:** курения, употребления алкоголя и наркотиков. Доказано, что курение отнимает в среднем 8,3 года жизни, употребление алкогольных напитков – 10 лет жизни. Средняя продолжительность жизни наркомана составляет *21 год*.

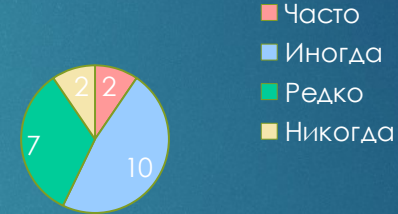
# Маркетинговые исследования

Я решила немного глубже заинтересоваться этой проблемой. Я задала несколько вопросов своим 24 знакомым-подросткам. Все они примерно возраста со мной (16-19 лет). Я предупредила, что информация, которую они мне предоставят, анонимна, поэтому все они отвечали мне достаточно честно. Согласно их ответам, я составила следующие диаграммы:

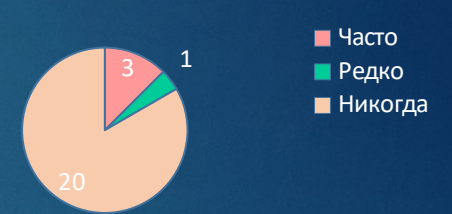
Употребляли ли вы когда-нибудь осознанно...



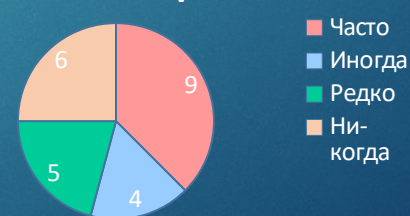
алкоголь



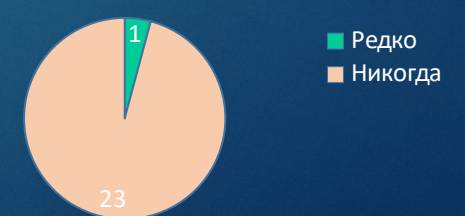
сигареты



электронные сигареты



наркотики



► Таким образом, я поняла следующее: несмотря на некоторые изъяны со стороны опрашиваемых, в целом, подростки достаточно осмотрительно относятся к своему здоровью, осознают его важность.

► Все приведенные мной примеры относились к физическому здоровью. Однако существуют еще одни главные составляющие человеческого здоровья: *психическое и сексуальное здоровье*. Про них я расскажу более подробно.





## ► Оценка результата деятельности

► Мне очень понравилось работать с данным проектом. Думаю, я хорошо справилась с раскрытием этой темы. Я узнала достаточно много нового для себя и, очень надеюсь, что смогу разговаривать на данную тему со своими знакомыми и учить их чему-то новому.

## Вывод

► Благодаря этому проекту я уяснила для себя много нового: я поняла, как лучше следует следить за своим здоровьем, и к чему мне стоит готовиться для своей будущей жизни. Я надеюсь, что тот, кто прочитает данный проект, отметит для себя много важных вещей о своем здоровье и, по возможности, задумается о нем прямо сейчас.

► Каждому человеку дано укрепить и поддержать свое здоровье. Важно не откладывать все на потом. Наше здоровье в наших руках.

Спасибо за внимание!

