

# **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

## **ЛЕКЦИЯ 3**

### **ТЕМА: ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**



к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.



**Цель лекции и семинара :** Сформировать углубленные знания о факторах, влияющих на здоровье человека

## План лекции:

1. Экологические аспекты здоровья человека.
2. Двигательная активность и здоровье.
3. Личная гигиена и здоровье.
4. Основы рационального питания



## При комплексной гигиенической оценке воздуха учитываются:

**Физические свойства** - температура, влажность, скорость и направление движения воздуха, его охлаждающая способность, атмосферное давление, электрическое состояние (ионизация), уровень солнечной радиации и радиоактивности

**Химический состав** - постоянные составные части воздуха и посторонние газы

**механические примеси в воздухе** - пыль, дым, сажа и пр.

**Бактериальная загрязненность** - наличие микробов в воздухе

# микроклимат

*физические  
свойства воздуха :*

температура

относительная влажность

скорость движения

*химический состав воздуха :*

кислород – 20,94 %

углекислый газ – 0,03–0,04  
%

азот – 78,04 %

инертные газы – около 1  
%

# Двигательная активность и здоровье

## Значение физических упражнений

Повышение устойчивости организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов

сохранение бодрости и жизнерадостности

Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием

Оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой :

повышение аэробных возможностей организма

Повышение уровня общей выносливости

Повышение физической работоспособности

Личная гигиена и здоровье

уход за кожей

Уход за волосами

уходу за полостью рта и за зубами

сон

Закаливание организма

# Концепция рационального питания

*полноценное питание*

*разнообразное питание;*

*сбалансированное питание;*

*оптимальный режим питания;*

## компоненты пищевых продуктов

```
graph TD; A[компоненты пищевых продуктов] --- B[Белки - сложные азотосодержащие биополимеры, аминокислотами]; A --- C[Жиры - вещества, образованные, в основном, глицерином и жирными кислотами]; A --- D[Углеводы - органические соединения, имеющие в своем составе альдегидную, или кетонную, и спиртовую группы]; A --- E[Витамины - низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью]; A --- F[минеральные вещества и вода];
```

**Белки** - сложные азотосодержащие биополимеры, аминокислотами

**Жиры** - вещества, образованные, в основном, глицерином и жирными кислотами

**Углеводы** - органические соединения, имеющие в своем составе альдегидную, или кетонную, и спиртовую группы

**Витамины** - низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью

**минеральные вещества и вода**



*оптимальный режим питания*

регулярность питания

дробность питания в течение суток

максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи

принимать пищу в одно и то же время суток

четырёхразовое питание

компоненты пищевого рациона

принципы режима питания

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**