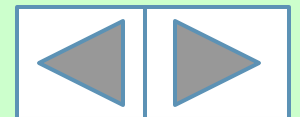
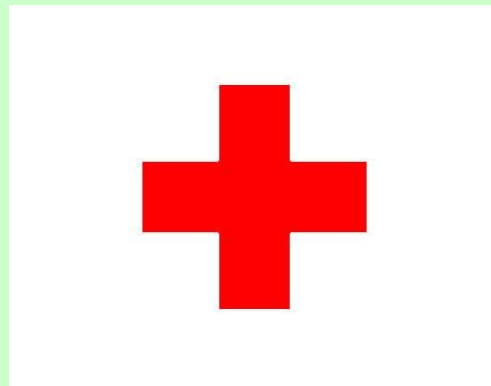


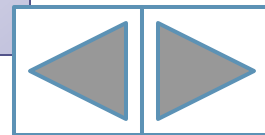
# • Человек и его здоровье.



# Здоровье человека

**Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

ЗДОРОВЬЕ	
ДУХОВНОЕ	ФИЗИЧЕСКОЕ
Достигается умением жить в согласии с собой, с родными, с друзьями; способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения.	Зависит от двигательной активности, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения; оптимального сочетания умственного и физического труда, умения отдыхать



# Здоровье человека

<b>ЗДОРОВЬЕ</b>	
<u>Индивидуальное</u>	<u>Общественное</u>
Зависит от самих людей и требует постоянного контроля и мер предосторожности.	Зависит от политических, социально-экономических и природно-экологических факторов.

Общественное и индивидуально здоровье взаимозависимы!  
Ведь общественное здоровье в конечном счете складывается  
из здоровья членов общества!

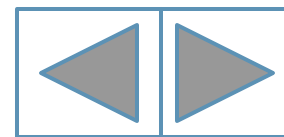
# Социальное здоровье

## Социальное здоровье

современного человека - это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию.

Способ самореализации зависит от того, что он ценит более всего и чего хочет добиться. (учеба, карьера, семья, дети)



# Оценка здоровья

Как определить здоров человек или болен? Для этого необходимо исследовать состояние и деятельность различных систем и органов.

## Показатели состояния здоровья:

1. Уровень кровяного давления
2. Частота сердечных сокращений
3. Частота дыхания
4. Данные анализов
5. Рентгенологическое исследование

## Основные критерии:

1. Наличие или отсутствие на момент обследования хронических заболеваний
2. Уровень достигнутого физического и нервно-психического развития
3. Состояние основных систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, нервной.
4. Степень сопротивляемости организма внешним воздействиям.

# Здоровый образ жизни

**Здоровый образ жизни** – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Образ жизни должен меняться с возрастом, он должен быть обеспечен энергетически, предполагать укрепление здоровья, иметь свой распорядок и ритм.

**В основе здорового образа жизни лежат:**

## Биологические принципы

- питание
- солнечный свет
- тепло
- двигательная активность
- уединение
- игровая деятельность

## Социальные принципы

- эстетичность
- нравственность
- присутствие волевого начала
- способность к самоограничению

# Элементы ЗОЖ



- **Оптимальный уровень двигательной активности**
- **Закаливание**
- **Рациональное питание**
- **Соблюдение режима труда и отдыха**
- **Личная гигиена**
- **Регулярное прохождение медицинских осмотров**
- **Экологически грамотное поведение**
- **Психическая и эмоциональная устойчивость**
- **Сексуальное воспитание**
- **Отказ от вредных привычек**
- **Безопасное поведение**



# Солнце

Самым мощным природным фактором физического воздействия является – солнечный свет.

Длительное пребывание на солнце может привести к:

- ожогам различной степени
- тепловому удару

Правила поведения человека на солнце:

1. Обязательно носите в жаркую погоду головной убор
2. Загорать нужно постепенно (с 2-3 мин в первый день и прибавляя в последующие дни по 1-2 мин.)
3. Не пребывать на открытом солнце больше 2 часов в день





# Факторы, разрушающие здоровье человека

Употребление  
табака (курение)



Наркомания и  
токсикомания

Употребление  
алкоголя

# Курение

Курение приносит вред организму человека, т.к. вдыхаемый дым обжигает слизистые и в нём содержится большое количество вредных веществ (угарный газ, нитрозамины и т.п.)

**Чрезмерное курение вызывает такие заболевания, как:**

- рак лёгких, рта и дыхательных путей
- хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- психические, сердечно-сосудистые и др. заболевания.
- импотенция



# АЛКОГОЛИЗМ

Длительное злоупотребление алкоголем приводит к необратимым изменениям внутренних органов.

На фоне хронического алкоголизма развиваются такие заболевания, как:

- Внутримозговое кровоизлияние
- Цирроз печени
- Панкреатит
- Гастрит
- Рак пищевода
- Рак желудка
- Рак прямой кишки
- Гемолитическая анемия
- Аритмия
- Алкогольная кардиомиопатия
- Нефропатия

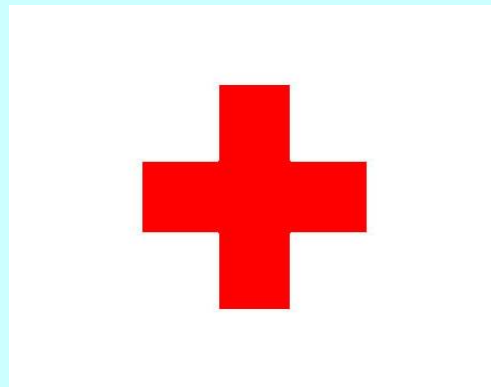


# Наркомания и токсикомания

## Наркотики вызывают:

- сильную психологическую зависимость (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение)
- физическую зависимость (тягостные, мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков (*ломка*))
- изменение чувствительности к наркотику (толерантность)

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



# Понятие о личной гигиене

**Личная гигиена —**

совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

Эти правила нейтрализуют воздействующие на организм **факторы:**

- Биологические (паразиты, насекомые, антибиотики и др.)
- Физические (шум вибрация электромагнитное излучение и т. п.)
- Химические (химические элементы и их соединения)



# Гигиена кожи

**Кожа человека** – это такой же орган человеческого организма, как и многие другие.

Она имеет сложное строение и выполняет множество **функций**:

1. Отделяет внутреннюю среду организма, от внешней
2. Защищает организм от повреждений (механических и химических)
3. Регулирует температуру тела
4. Дает возможность осязать предметы, чувствовать боль, тепло, холод
5. Выводит вредные вещества из организма (с помощью потовых желез)



# Правила гигиены кожи

Чтобы кожа успешно выполняла свои функции, необходимо соблюдать следующие правила:

- Мыться каждый день с мылом
- Своевременно менять белье
- Если кожа сухая или чешется, мазать её кремом или мазью
- Не выдавливать прыщи, не пытаться вскрыть гнойники
- Если на теле появилась сыпь – обязательно обратится к врачу
- Употреблять в пищу больше овощей и фруктов, молока.
- Избегать продукцию, вызывающую аллергическую реакцию
- Защищать кожу от обморожения
- Не носить одежду, вызывающую раздражение кожи
- Не носить слишком тесную или чересчур свободную одежду и обувь, т. к. могут возникнуть раздражения и мозоли.

# Гигиена питания

**Гигиена питания** - одна из отраслей гигиены, изучающая проблемы полноценного и рационального питания человека.

Рациональное питание должно соответствовать следующим требованиям правил **гигиены питания**:

- Суточный рацион должен соотноситься по энергетической ценности с энерготратами организма.
- Как количество, так и пропорции пищевых веществ следует согласовывать с физиологическими потребностями человека.
- Химическая состав пищи должен соответствовать ферментативным системам человеческого организма.
- Пищевой рацион следует правильно распределить в течении дня.
- Питание в санитарно-эпидемиологическом отношении должно быть безупречным.

# Гигиена воды

**Вода – это значимый для человеческого организма фактор внешней среды. Это обуславливает наше особое отношение к гигиене воды.**

Вода составляет 60-70% массы человека и входит в состав всех его биологических тканей.

Потеря 20% жидкости приводит к смерти.

Суточная потребность человека в питьевой воде - 2-3 л, а при физической работе - 4-6 л.

При этом человек должен получать безвредную по химическому составу воду, а значит, строго соблюдать правила **гигиены воды**.

Наиболее благоприятная температура воды для питья – 7-12 градусов.

## **Болезни, передающиеся через воду:**

- Брюшной тиф
- Паратифы А и Б
- Холера
- Дизентерия
- Болезнь Боткина
- Туляремия
- Водная лихорадка



# Гигиена одежды

**Гигиена одежды** определяет ее главное назначение - защита человека от неблагоприятного воздействия внешней среды и сохранение необходимой температуры тела.

Одежда должна быстро поглощать и отдавать влагу, быть достаточно пористой и легко очищаться от загрязнений.

**Гигиеническая летняя одежда должна:**

быть из хлопка, вискозы или льняного полотна

иметь свободный покрой

быть удобной

не должна нарушать кровообращение и стеснять движения

Зимой **гигиене одежды** следует уделять особое внимание.

Одеваться следует так: чтобы не замерзнуть, и обуваться - чтобы не промочить ноги.

# Гигиена жилища

**Дом (жилище)** - это то место, где мы проводим основную часть жизни.

Гигиенические требования распространяются на планировку, воздухообмен, освещение, микроклимат, отопление и звукоизоляцию жилища.

**Помещение, где проживает человек, должно быть:**

- достаточно просторным и сухим
- хорошо освещаться прямым и рассеянным солнечным светом
- проветриваться
- иметь благоприятный микроклимат
- иметь незагрязненную воздушную среду

Достаточную изоляцию жилых  
комнат от кухни, санузла и  
лестничной площадки

Возможность хорошего  
проветривания

Оптимальные условия  
солнечного облучения

Должна обеспечивать

## **Проектируемая планировка квартир**

Должна предусматривать удобства для

Приготовления пищи

Обеспечения  
спокойного отдыха

Поддержания личной  
гигиены

Свободного  
расселения семьи

# Вывод

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого – либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей.

Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается, забывает о своем здоровье.

**Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья!**





# Домашнее задание.

Посмотреть презентацию.

Ответить на вопрос: Подумайте.Какие еще факторы могут разрушать/нарушать здоровье человека?

Письменно отвечают все кроме первых 20 человек по списку в журнале.

Фото тетради прикрепить на портале Дневник.ру в форме ответа к домашнему заданию.

Работу выполнить до 1.05.2020 18:00

(Если прикрепить фото на портале не получится до 1.05.2020, то прислать на электронную почту [gorelova2021@yandex.ru](mailto:gorelova2021@yandex.ru) с подписью «Фамилия, класс»)

Если файл отображается некорректно, попробуйте открыть его в Google Slides