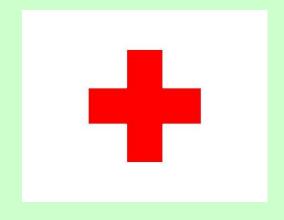
## Человек и его здоровье.





## 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

Достигается умением жить в согласии с собой, с родными, с друзьями; способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ

Зависит от двигательной активности, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения; оптимального сочетания умственного и физического труда, умения отдыхать

## Здоровье человека

#### **ЗДОРОВЬЕ**

#### Индивидуальное

Зависит от самих людей и требует постоянного контроля и мер предосторожности.

#### Общественное

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:

- Уровень кровяного давления
- <sup>2</sup> Частота сердечных сокращений
- з. Частота дыхания
- 4. Данные анализов
- **Рентгенологическое исследование**

#### Основные критерии:

- Наличие или отсутствие на момент обследования хронических заболеваний
- уровень достигнутого физического и нервно-психического развития
- Состояние основных систем организма дыхательной, сердечнососудистой, 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	Социальные принципы
<ul> <li>питание</li> <li>солнечный свет</li> <li>тепло</li> <li>двигательная активность</li> <li>уединение</li> <li>игровая деятельность</li> </ul>	<ul> <li>эстетичность</li> <li>нравственность</li> <li>присутствие волевого начала</li> <li>способность к самоограничению</li> </ul>



#### Элементы 30Ж

- 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.)
- <sub>3</sub> 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

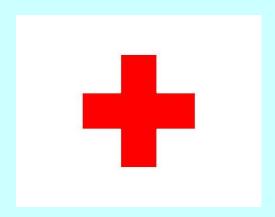


## Наркомания и токсикомания

#### 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, антибио тики и др.)
- Физические (шум вибрация эле ктромагнитное излучение и т. п.)
- Химические (химические элементы и их соединения)



## Гигиена кожи

- **Кожа человека** это такой же орган человеского организма, как и многие другие.
- Она имеет сложное строение и выполняет множество функций:
- 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
- Выводит вредные вещества из организма (с помощью потовых желез)

## Правила гигиены кожи

#### <u>Чтобы кожа успешно выполняла свои функции, необходимо соблюдать</u> <u>следующие правила:</u>

- 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 обусловливает 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



## 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 горою 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 с подписью «Фамилия, класс»)

Если файл отображается некорректно, попробуйте открыть его в Google Slides