# Зависит ли здоровье от образа жизни????





### Здоровье человека

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

3ДОРОВЬЕ

### 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**

### <u>Индивидуальное</u>

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:

- 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, 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:

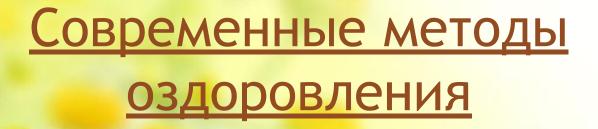
# Питание солнечный свет тепло двигательная активность уединение игровая деятельность Социальные принципы эстетичность нравственность присутствие волевого начала способность к самоограничению



### 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





- Совершенствование духовности
- Физическое совершенствование
  - Дыхательные техники и их применение
    - Питание
    - Управление эмоциями
      - Управление мыслями
        - **Биоэне**ргетика



# 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)





### Основные задачи гигиены

# Основными задачами личной гигиены являются:

- изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей.
- разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов;
- разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности

### Гигиена кожи

**Кожа человека** – это такой же орган человеского 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

# <u>Чтобы кожа успешно выполняла свои функции, необходимо</u> 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 питания

В окружающей нас среде, на продуктах питания, присутствует большое количество микроорганизмов, способных очень быстро размножаться при благоприятных условиях.

Многие из них вырабатывают сильные яды, что предъявляет особые требования к **гигиене питания**.

- 1. Плесневые грибы
- 2. Дрожжевые гри<mark>бки</mark>
- 3. Бактерии

На пищевые продукты бактерии могут попасть следующим образом:

- с грязных рук
- с грязных поверхностей
- с гноящихся язв, порезов и ожогов
- с водой
- с потоком воздуха
- от домашних животных
- от насекомых, птиц и грызунов
- с пищевых отходов



### 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.
- Одежда бывает нескольких типов, соответствующих **правилам гигиены одежды**:
- повседневная или бытовая одежда (должна учитывать сезонные изменения климата и погоды)
- детская одежда (отличается малым весом и свободным покроем)
- производственная или профессиональная одежда (должна учитывать условия труда и защищать от профессиональных неблагоприятных факторов)
- спортивная одежда (для занятий физкультурой и спортом)
- **военная одежда** (должна учитывать специфику труда военнослужащих)
- **больничная одежда (состоит в основном из пижам** и халатов)

# 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

