

Зависит ли здравье от образа жизни????

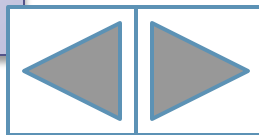
Приложение №1-2-10



Здоровье человека

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

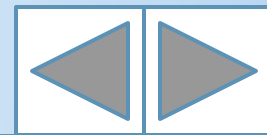
| ЗДОРОВЬЕ | |
|---|--|
| ДУХОВНОЕ | ФИЗИЧЕСКОЕ |
| Достигается умением жить в согласии с собой, с родными, с друзьями; способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения. | Зависит от двигательной активности, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены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



Здоровье человека

| ЗДОРОВЬЕ | |
|---|---|
| <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!



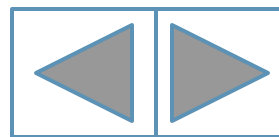
Социальное здоровье

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.

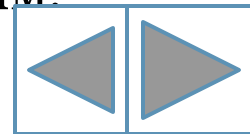
Показатели состояния здоровья:

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.

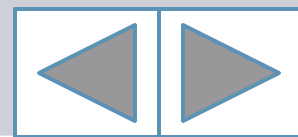
В основе здорового образа жизни лежат:

Биологические принципы

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

Социальные принципы

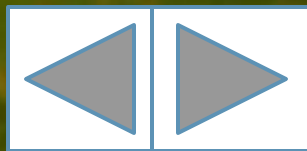
- эстетичность
- нравственность
- присутствие волевого начала
- способность к самоограничению



Элементы ЗОЖ

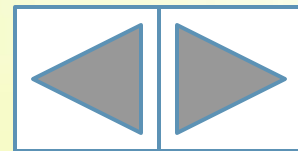


- **Оптимальный уровень двигательной активности**
- **Закаливание**
- **Рациональное питание**
- **Соблюдение режима труда и отдыха**
- **Личная гигиена**
- **Регулярное прохождение медицинских осмотров**
- **Экологически грамотное поведение**
- **Психическая и эмоциональная устойчивость**
- **Сексуальное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



Современные методы оздоровления

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



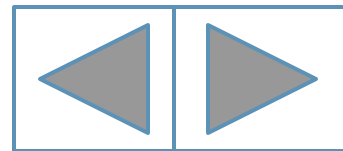
Понятие о личной гигиене

Личная гигиена —

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

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

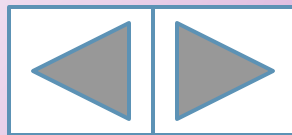
- Биологические (паразиты, насекомые, антибиотики и др.)
- Физические (шум вибрация электромагнитное излучение и т. п.)
- Химические (химические элементы и их соединения)



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

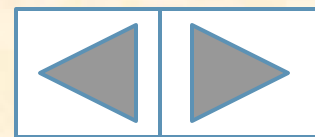


Гигиена кожи

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

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

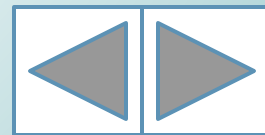
1. Отделяет внутреннюю среду организма, от внешней
2. Защищает организм от повреждений (механических и химических)
3. Регулирует температуру тела
4. Дает возможность осязать предметы, чувствовать боль, тепло, холод
5. Выводит вредные вещества из организма (с помощью потовых желез)



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.

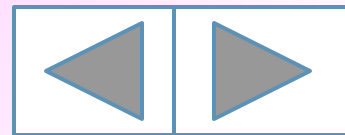


Гигиена питания

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 питания

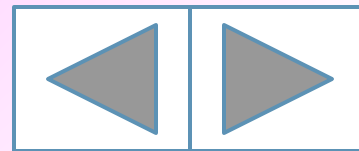
В окружающей нас среде, на продуктах питания, присутствует большое количество микроорганизмов, способных очень быстро размножаться при благоприятных условиях.

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

1. Плесневые грибы
2. Дрожжевые грибки
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 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.

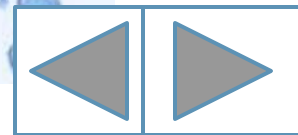
Суточная потребность человека в питьевой воде - 2-3 л, а при физической работе - 4-6 л.

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



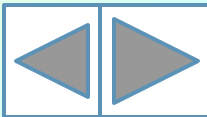
Гигиена одежды

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.

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

