

ВСПОМНИМ!

Науки, изучающие организм человека и условия сохранения его здоровья

Анатомия

Психология

Цитология

**Экология
человека**

Антропология



Физиология

Гигиена

Генетика

Эмбриология

Медицина и гигиена человека

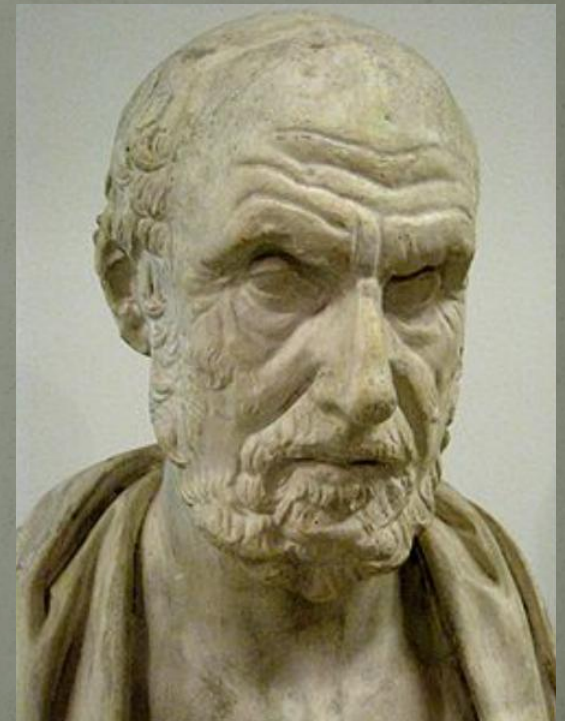




История гигиены

Гигиея – богиня здоровья – проводила мероприятия. Направленные на предотвращение заболеваний и укрепление здоровья.

О развитии гигиены в античном мире свидетельствует трактат основоположника научной медицины **Гиппократа** «О воздухе, водах и местностях». В котором излагаются наблюдения и теоретические рассуждения о влиянии факторов окружающей среды на здоровье человека и о связи их с болезнями.



Авицена (ИбнСина) XI в. н.э.

В своем фундаментальном труде «Канон» выделил отдельные требования к питанию детей, стариков, больных людей и работающих с различной физической нагрузкой, описал простые методы контроля качества и безопасности продуктов питания



Средневековье



В средневековье уход за телом считался грехом.

В отличие от Европы на Руси
мытья любили



Гигиена

– это отрасль медицины, изучающая влияние природы, труда и быта на организм человека, с целью сохранения здоровья.

Санитария

– это область практической деятельности. Направленная на реализацию требований гигиены.

*Тесно
связаны*

В процессе жизни организм человека подвергается положительному и отрицательному воздействию непрерывно меняющихся факторов окружающей среды.

Факторы окружающей среды делятся на группы

Физические

- Температура
- Влажность
- Движение воздуха
- Атмосферное давление
- Солнечное излучение

Химические

- Относят различные вещества. Являющиеся основой окружающей среды (в составе воздуха, воды, почвы) или их примеси (напр., в разных местностях в воде и в воздухе могут содержаться различные химические соединения)

Биологические

- Относят в первую очередь патогенные микробы. Вирусы и грибки

ПО ХАРАКТЕРУ ВОЗДЕЙСТВИЯ

На организм человека факторы среды можно разделить на группы

Вредные для
здоровья
факторы

Полезные
факторы

И полезные и
вредные
факторы



Физкультминутка



Быстро встали,
улыбнулись,
Выше-выше подтянулись.
Ну-ка плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Вправо, влево повернитесь,
Рук коленями коснитесь.
А теперь представим, детки,
Будто руки наши - ветки.
Покачаем ими дружно,
Словно ветер дует южный.



Задачи гигиены


- Создание наиболее благоприятных условий для нормального развития организма

Гигиена



- *Гигиена детей и подростков*
- *Гигиена питания*
- *Коммунальная гигиена*
- *Гигиена труда или профессиональная гигиена*





ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

РЕЖИМ ДНЯ

ЧИСТОТА-ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ

ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА
ОТДЫХА И СПОРТА

УХОД ЗА КОЖЕЙ

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

ГИГИЕНА РОТОВОЙ
ПОЛОСТИ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



**Рациональное
Питание**

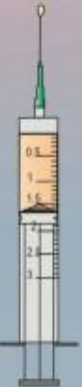


1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.

**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**



«Верю- не верю»

1. Верите ли вы, что здоровье можно сохранить, принимая определенные меры?

2. Верите ли вы, что можно разговаривать и глотать пищу одновременно?

3. Верите ли вы, что проветривать помещение нужно даже в любую погоду?

4. Верите ли вы, что флюорограмму необходимо проходить регулярно?

5. Верите ли вы, что вирусы и бактерии оседают на пылинки и, как на парашютах, оседают на различные объекты?

6. Верите ли вы, что слово «инфекция» в переводе с латинского означает «заражать, поражать»?

7. Верите ли вы, что дифтерия -инфекционное заболевание?

8. Верите ли вы, что при курении на легких человека оседает смола и дым?

Домашнее задание

*Повторить тему гигиены, придумать 5
вопросов по теме*

СПАСИБО ЗА УРОК !

**Будьте
Здоровы !!!**