

# Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества

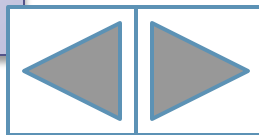
Приложение №1-2-10



# Здоровье человека

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

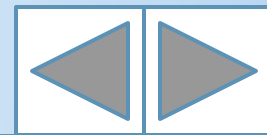
ЗДОРОВЬЕ	
ДУХОВНОЕ	ФИЗИЧЕСКОЕ
Достигается умением жить в согласии с собой, с родными, с друзьями; способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения.	Зависит от двигательной активности, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения;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



# Здоровье человека

<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!



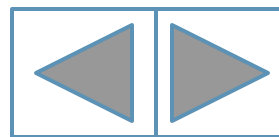
# Социальное здоровье

## 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.

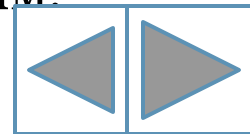
## Показатели состояния здоровья:

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.

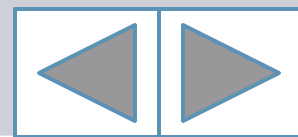
**В основе здорового образа жизни лежат:**

## Биологические принципы

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

## Социальные принципы

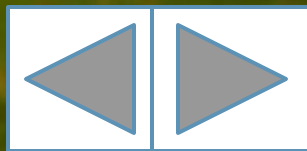
- эстетичность
- нравственность
- присутствие волевого начала
- способность к самоограничению



# Элементы ЗОЖ

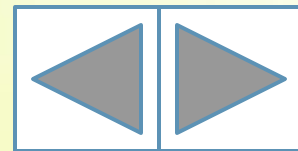


- **Оптимальный уровень двигательной активности**
- **Закаливание**
- **Рациональное питание**
- **Соблюдение режима труда и отдыха**
- **Личная гигиена**
- **Регулярное прохождение медицинских осмотров**
- **Экологически грамотное поведение**
- **Психическая и эмоциональная устойчивость**
- **Сексуальное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



# Современные методы оздоровления

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





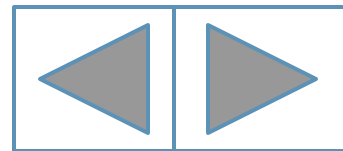
# Понятие о личной гигиене

## **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)

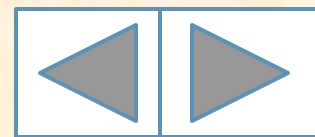


# Гигиена кожи

**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)

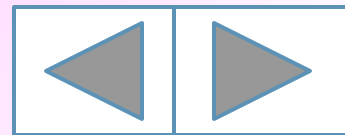


# Гигиена питания

**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.

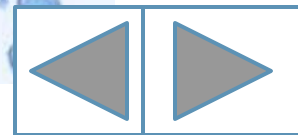
Суточная потребность человека в питьевой воде - 2-3 л, а при физической работе - 4-6 л.

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



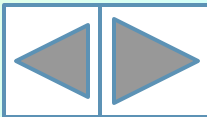
# Гигиена одежды

**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.

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

