

**ПРИОРИТЕТ  
ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ.  
ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ  
ГИГИЕНЫ.**

# Здоровый образ жизни

В наше время немало сил уделяется на пропаганду здорового образа жизни (ЗОЖ). Ведь это – составляющее долголетия человека.

В наше время мало кто ведет здоровый образ жизни, забывая о том, что же входит в это понятие.

## В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВХОДИТ:

- Отказ от вредных привычек
- Поддержание морального, эмоционального и физического состояния человека
- Соблюдение правил личной гигиены

Поддержание ЗОЖ сложная и трудоемкая задача, которую должен поставить перед собой человек. Препятствием на достижении своей цели может стоять лень, нежелание менять свои привычки, моральные принципы или незнание основных положений, на которых строится здоровый образ жизни.

# Вредные привычки и их последствия

Самые распространенные вредные привычки среди молодежи:

- Курение
- Употребление алкоголя
- Употребление наркотиков



# КУРЕНИЕ

В настоящее время курение распространено и в подростковой среде. Многие подростки приобретают привычку курения так как выкуривают по 10-15 пачек сигарет в день.



Курение приводит к повреждению органов дыхания, снижению иммунитета, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирению, сахарному диабету. Так курение приводит к развитию только 10 пачек в день.

# УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Употребление алкоголя, так же как и курение, имеет повсеместный характер, будь то глухая деревня или центр крупного города. Самым распространенным на данный момент алкогольным напитком среди молодежи является пиво. Его употребляет более половины пьющей молодежи. Многие считают его слабоалкогольным напитком и думают, что он не оказывает серьезного вреда здоровью, но они глубоко ошибаются. После привыкания к слабоалкогольному напитку, организм больше не получает нужной доли алкоголя, поэтому приходится повышать градус. Это может привести к тому, что можно начать употреблять спиртные напитки более высоких градусов (10-12, а может даже и 70 градусов)

Постоянное употребление может привести к алкогольной зависимости. К этому наиболее подвержен женский пол. При употреблении алкоголя разрушается печень, страдает сердце, ухудшается общее состояние человека. Алкоголь в организме держится до 3 дней, что приводит к медленному убийству потребляющего остатками спиртного. Похмелье после принятия алкоголя сказывается еще хуже, чем само потребление.



# УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Употребление наркотиков не так распространено как распитие алкогольных напитков и курение, зато оно оказывает еще более сильное влияние на организм человека. Сейчас достать наркотики можно в любом городе, их легко продают в ночных клубах и на улицах. Подростки за неимением средств прибегают к хитростям, потребляя специальные таблетки, купленные в аптеках, которые оказывают такое же влияние на сознание человека, что и наркотики. Существует масса способов употребления наркотиков, но самым страшным из них является употребление, путем введения вещества через шприц. Большинство наркоманов умерло не из-за передозировки вещества в организме, а из-за заражения сначала ВИЧ, а после его перерастания в СПИД.

## ВЫВОД

С вредными привычками, к которым мы так привыкли, можно и нужно бороться. На избавление от одних понадобится больше времени, на другие меньше. Ведь именно от того, есть они у тебя или нет, зависит твоё здоровье, здоровье тебя окружающих людей и конечно здоровье твоих будущих детей. Ведь замечено, что у родителей, которые курили, употребляли регулярно алкоголь или наркотики, дети рождаются слабые или с серьёзными отклонениями в развитии и здоровье. Чтобы потомство было здоровым, следует за 3 года до зачатия отказаться от алкоголя, сигарет и конечно наркотиков. Ведь твоё здоровье - это здоровье, от которого зависит целая нация!



# Правила личной гигиены

Гигиена – наука о взаимодействии организма с окружающей средой, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

В быту она подразумевает за собой:

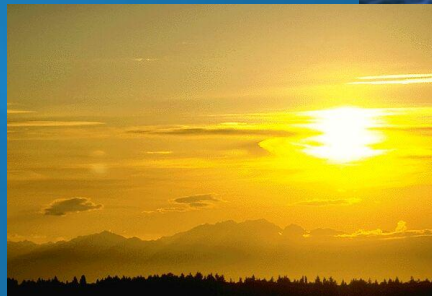
- закаливание
- уход за телом, зубами и волосами
- соблюдение гигиенических норм в помещении
- соблюдение гигиенических норм в употребляемой пище
- уход за одеждой и вещами

# Закаливание

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления механизмов приспособления организма человека к холоду и жаре, повышения его устойчивости к изменениям природных условий.

Виды закаливания:

- ▣ Воздухом
- ▣ Водой
- ▣ Солнцем



## РЕГУЛЯРНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ

- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию
- Укрепление силы воли
- Замедление процесса старения
- Продлевание срока активной жизни на 20-25%
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Постепенное увеличение дозы закаливающих воздействий
- Регулярность, обязывающая систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни
- Учет индивидуальных особенностей организма: степени его здоровья, восприимчивости к воздействию закаливающих мер и их переносимости
- Многофакторность – использование при проведении закаливания нескольких физических агентов: тепла, холода, механического воздействия воздуха, воды

## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Воздушные ванны - оздоравливающие процедуры, которые стоит применять в течении всей жизни. Они способствуют повышению устойчивости организма к длительным воздействиям холода.

Виды:

- Тепловые (выше 22 градусов)
- Безразличные (21-22 градуса)
- Прохладные (17-12 градусов)
- Умеренно холодные (9-16 градусов)
- Холодные (0-8 градусов)
- Очень холодные (ниже 0 градусов)

Воздушные ванны можно принимать в проветренном помещении, на балконе, открытой веранде, но лучше всего на берегу озера, реки, в лесу, в парке. Спать при открытой форточке тоже очень полезно. С самого начала, воздушные ванны стоит применять в помещении при температуре не менее 17 градусов. Их продолжительность должна быть не более 5 минут, далее время стоит увеличивать на 5 минут день за днем, после чего она может длиться часами. При закаливании в оптимальном режиме используйте умеренно холодные ванны. Первым признаком того, что на вас стал воздействовать воздух это покрытие кожи пузырьшками «гусиная кожа». После чего следует произвести массаж, растирание кожи, гимнастику. В завершении произвести обтирание мокрым полотенцем.

# уход за телом, зубами, волосами

Уход за телом и волосами: необходимо принимать ванну, душ или баню по мере загрязнения. Утром и на ночь умываться. Пользоваться моющими средствами. Использовать индивидуальные принадлежности (мочалка, мыло, полотенце)

Уход за зубами: ежедневно чистить зубы два раза в день: утром и вечером, иметь индивидуальную зубную щетку, которую следует менять каждые 3-4 месяца, полоскать рот после еды.



# гигиенические нормы в помещении

Необходимо ухаживать не только за собой, но и за помещением в котором находимся. Для этого необходимо по мере загрязнения убирать его: расставлять вещи на места, проводить сухую уборку (протираание пыли, пылесосить ковер), влажную уборку (мытьё полов, оконных стекол и рам и других вещей простой водой и с использованием моющих средств ), проветривание помещения, избавление от насекомых и диких животных (москитные сетки, травление тараканов и крыс). Необходимо следить за общим состоянием помещения (делать ремонт полный или частичный)



# Гигиенические нормы в приготовлении и употреблении пищи

Необходимо содержать кухню в чистоте и порядке. При приготовлении пищи пользоваться чистой посудой и столовыми принадлежностями. Держать в исправном состоянии бытовую технику. Готовить только чистыми руками! Не использовать в приготовлении продукты с истекшим сроком годности или неизвестного происхождения. Быстро портящиеся продукты следует хранить в холодильнике. Перед употреблением пищи следует мыть руки, после убрать за собой посуду, устранить загрязнения со стола или бытовых приборов.



# уход за одеждой и вещами

Необходимо содержать в чистоте личные вещи и предметы окружающие человека. По мере загрязнения следует стирать одежду с моющими средствами, менять постельное белье. Если в доме есть домашние животные, которые свободно ходят по комнате и имеют привычку спать вместе с хозяевами, следует менять белье в 2 раза чаще. Следует гладить одежду утюгом, это убивает микробы. Не стоит забывать про стирку бели и фурнитуры.



# Физическое состояние человека

Большую роль оказывает на человека его физическое развитие. Оно зависит от общего состояния человека, от группы здоровья, от степени подготовленности и от других факторов. Физическое развитие человека можно улучшить. Для этого следует заниматься физической культурой, при его недостатке, физическое состояние ухудшается или остается на месте.

# Влияние занятий спортом на физические качества человека

Вид занятий	Влияние занятий на развитие физических качеств		
	Выносливость	Гибкость	Сила
Плавание	****	****	****
Гимнастика	**	****	***
Бег	****	**	**
Футбол	***	***	***
Велосипед	****	**	***
Дзюдо	****	**	****

\*\*\*\* отличный эффект  
\*\*\* очень хороший эффект  
\*\* некоторый эффект

# Заключение

Ведение здорового образа жизни, соблюдение норм гигиены способствуют улучшению здоровья человека. При недостатке или избытке одного из компонентов нарушается баланс, который негативно влияет на организме. Поэтому необходимо соблюдать все правила и нормы, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы.

