



# Презентация

## Всемирный день здоровья

Подготовил: преподаватель  
МКОУ В(С)Ш №36  
Скрынников С.Ю.

7 апреля  
Всемирный день  
здоровья  
из истории праздника



# Всемирный день здоровья

- ▶ Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO).
- ▶ За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали 194 государства мира.



# Всемирный день здоровья

- ▶ Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года.
- ▶ Всемирный день здоровья — важный праздник, созданный для того, чтобы привлечь внимание к таким необходимым вопросам, как:
  - пропаганда здорового образа жизни;
  - решение проблем здравоохранения в отдаленных уголках планеты;
  - предупреждение распространения опасных заболеваний;
  - привлечение внимания к актуальным проблемам и поиск путей их решения.
- ▶ А здравоохранительные организации призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

- ▶ Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами.
- ▶ Тема дня 2021 года — **Построим более справедливый, более здоровый мир.**



# Всемирный день здоровья

- ▶ 2021 год провозглашен годом медицинского и социального работника. Таким решением ВОЗ призывает отдать должное их самоотверженности в борьбе с пандемией COVID-19.



# Основа здоровья – человеческое сознание.

Именно оно должно быть по-настоящему здоровым.  
Тогда и тело гармонично «отзовется» на этот импульс  
и не будет болеть.

*Мыслить категориями здоровья* – вот основа, которая  
позволит всем и каждому уверенно жить до ста лет!!!



# Культура здорового образа жизни

**ЗОЖ** – это осознанное, ежедневное выполнение здоровые берегающих норм и правил; умение предвидеть влияние результатов своих действий на собственное здоровье и здоровье окружающих людей.





# Факторы влияющие на здоровье



# Основные принципы здорового образа жизни

ЗОЖ сегодня — это целая философия, помогающая сохранить здоровье и бодрость духа на долгие годы. Среди основных составляющих здорового образа жизни медики и ученые выделяют следующие пункты:

- ▶ постоянная физическая активность;
- ▶ полноценный сон;
- ▶ правильное питание;
- ▶ полный отказ от вредных привычек;
- ▶ соблюдение требований личной гигиены;
- ▶ закаливание и укрепление иммунитета;
- ▶ забота о душевном здоровье.

## Вопрос: 1

Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:

Выберите ваш ответ:

- 1) Радиоактивные вещества
- 2) Никотин
- 3) Эфирные масла
- 4) Цианистый водород





Правильный ответ: 1.Радиоактивные вещества

После курения на эпителии лёгких остаётся радиоактивное вещество – полоний.

Радиоактивность приводит к ускоренному и неуправляемому росту раковых клеток.

## Вопрос: 2

Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:

Выберите ваш ответ:

- 1) В 300 раз
- 2) В 100 раз
- 3) В 200 раз
- 4) В 400 раз





Правильный ответ:1. В 300 раз

В 300 раз. Угарный газ (окись углерода) является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Механизм патогенного действия окиси углерода достаточно прост; вступая в связь с гемоглобином, окись углерода образует соединение карбоксигемоглобин. Он препятствует нормальному поступлению кислорода к органам и тканям, в результате чего развивается хроническое кислородное голодание. Особенно вреден для беременных, больных с ишемическими заболеваниями сердца, головного мозга и других заболеваний.

## Вопрос: 3

Пассивный курильщик – это человек:

**Выберите ваш ответ:**

- 1) Выкуривающий до двух сигарет в день
- 2) Находящийся в одном помещении с курильщиком
- 3) Выкуривающий одну сигарету на тощак
- 4) Нюхающий табак





## Правильный ответ:2. Находящийся в одном помещении с курильщиком

Человек, находящийся в одном помещении с курильщиком, вдыхает воздух содержащий табачный дым, который способствует возникновению у него заболеваний свойственных курильщикам. Зажженная сигарета является источником бокового дымового потока (помимо главного потока которым наслаждается курильщик), который действует на окружающих, принужденных к пассивному курению и вдыханию вредоносных веществ.



## Вопрос: 4

Что такое здоровый образ жизни?

### Выберите ваш ответ:

- 1) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
- 2) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.
- 3) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
- 4) Регулярные занятия физкультурой.





**Правильный ответ:3.** Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

ЗОЖ – образ жизни человека направленный на профилактику болезней, сохранение и укрепление здоровья. Воспитание здоровых привычек с раннего детства, отказ от вредных привычек, использование природных факторов для укрепления здоровья, рациональное питание, активная двигательная позиция, соблюдение личной и общественной гигиены и др.

## Вопрос: 5

Алкоголь, попавший в организм человека:



**Выберите ваш ответ:**

- 1) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы
- 2) Быстро выводится вместе с мочой
- 3) Не выводится из организма до самой смерти
- 4) Оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы человека



**Правильный ответ:1.** Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы

Фаза выделения (элиминации) алкоголя наступает после всасывания 90-98% принятого алкоголя. От 2 до 10% всосавшегося этанола выделяется в неизменном виде с мочой, выдыхаемом воздухе, потом, слюной и калом в течение 7-12 часов. Остальной спирт окисляется до углекислого газа и воды внутри организма, т.е. не выводится.

## Вопрос: 6

Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

Выберите ваш ответ:

- 1) 350 г
- 2) 250 г
- 3) 400 г
- 4) 500 г и более





Правильный ответ:4. 500 г и более

Из наблюдений над отравлением людей этиловым алкоголем выведен токсический эквивалент для человека. Он равен 7-8 г. То есть для человека весом 64 кг смертельная доза будет равна 500 г чистого алкоголя.

## Вопрос: 7

Алкоголизм – это

Выберите ваш ответ:

- 1) Заболевание на почве пьянства
- 2) Кратковременное состояние алкогольного опьянения
- 3) Умеренное потребление спиртных напитков
- 4) Временное недомогание





Правильный ответ:1. Заболевание на почве  
пьянства

Алкоголизм, заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием.



## Вопрос: 8

Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, – это:

**Выберите ваш ответ:**

- 1) Заболевание сердца
- 2) Табакокурение и алкоголизм
- 3) Пищевое отравление
- 4) Наркомания и токсикомания



## Правильный ответ:4. Наркомания и токсикомания

Наркомания и токсикомания – заболевания характеризующиеся патологическим влечением к различным психоактивным веществам, развитием зависимости и толерантности к ним выраженными медико-социальными последствиями.

## Вопрос: 9

Что такое режим дня?

Выберите ваш ответ:

- 1) Порядок выполнения повседневных дел
- 2) Установленный порядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- 3) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- 4) Строгое соблюдение определенных правил





Правильный ответ:2. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон

Режим дня - это последовательное чередование различных видов деятельности человека, в том числе труд, и приём пищи, и занятия физкультурой и спортом, и отдых. Соблюдение режима дня – условие гармоничного функционирования организма и залог физического и психического здоровья.

## Вопрос: 10

Что такое рациональное питание?



**Выберите ваш ответ:**

- 1) Питание, распределённое по времени принятия пищи
- 2) Питание с учетом потребностей организма
- 3) Питание определенным набором продуктов питания
- 4) Питание с определенным соотношением питательных веществ



## Правильный ответ:2. Питание с учетом потребностей организма

Рациональным называется питание с учетом потребностей организма, то есть, наилучшим образом удовлетворяющее потребности организма в энергии и эссенциальных (незаменимых), жизненно важных веществах, причем в данных, конкретных условиях его жизни и деятельности. Отсюда видно: рациональное питание не есть некий стандарт, пригодный во всех случаях.

## Вопрос: 11

Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

Выберите ваш ответ:

- 1) Белки, жиры, углеводы и минеральные соли
- 2) Вода, белки, жиры и углеводы
- 3) Белки, жиры, углеводы
- 4) Жиры и углеводы





Правильный ответ:3 Белки, жиры, углеводы

Питание – процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения пищевых веществ, содержащихся в продуктах растительного и животного происхождения. Пищевые, или питательные вещества – это белки, жиры и углеводы, вода и минеральные соли, витамины, органические кислоты. Все они имеют определенную степень усвояемости, перевариваемости, пищевую и энергетическую ценность. К основным питательным веществам относятся жиры, белки и углеводы.



## Вопрос: 13

Что такое двигательная активность?

Выберите ваш ответ:

- 1) Количество движений, необходимых для работы организма
- 2) Занятия физической культурой и спортом
- 3) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- 4) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма хорошее самочувствие





**Правильный ответ:4.** Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

Физическая или двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций). Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в калориях или Джоулях за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю).

## Вопрос: 14

Что такое личная гигиена?



**Выберите ваш ответ:**

- 1) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- 2) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- 3) Правила ухода за телом, кожей, зубами
- 4) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний



**Правильный ответ:2.** Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

Личная гигиена, раздел гигиены, разрабатывающий вопросы сохранения и укрепления здоровья человека соблюдением гигиенического режима в его личной жизни и деятельности.

Личная гигиена охватывает вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры. Вопросами гигиенического содержания половых органов, гигиены половой жизни занимается сексология. Проблемы правильной организации личной гигиены в процессе трудовой деятельности изучает гигиена труда.

## Вопрос: 15

Что такое закаливание?

Выберите ваш ответ:



- 1) Повышение устойчивости организма к факторам среды путем систематического их воздействия на организм.
- 2) Длительное пребывание на холоде с целью привыкания к низким температурам
- 3) Перечень процедур для воздействия на организм холода.
- 4) Купание в зимнее время



**Правильный ответ:1.** Повышение устойчивости организма к факторам среды путем систематического их воздействия на организм.

Закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

## Вопрос: 16

Назовите основные двигательные качества?

Выберите ваш ответ:

- 1) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- 2) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
- 3) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- 4) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений





Правильный ответ:3. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества

К двигательным качествам относятся сила, быстрота (скорость), ловкость, гибкость и выносливость. Эти качества связаны с ростом и развитием всего организма. Основные двигательные качества развиваются в раннем возрасте.



## Вопрос: 17

Каково соотношение основных питательных веществ?



**Выберите ваш ответ:**

- 1) Белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 1 часть
- 2) Белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 4 части
- 3) Белки – 1 часть, жиры – 2 части, углеводы – 4 части
- 4) Белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 2 части



**Правильный ответ:2.** Белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 4 части

Питание – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет также профилактическое значение для предупреждения преждевременного старения.

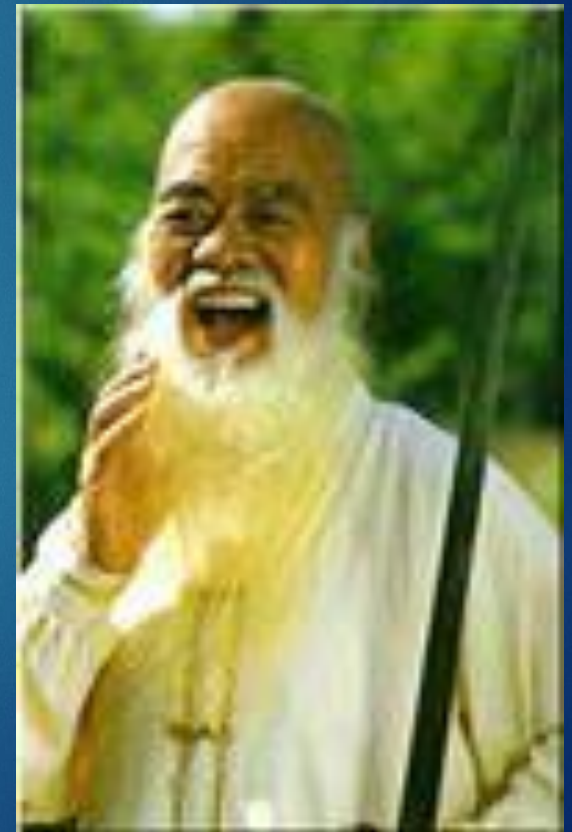
В питании детей младшего возраста соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:3, более старшего возраста – 1:1:4, предусмотрен большой удельный вес продуктов животного происхождения.

## Вопрос: 18

Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

Выберите ваш ответ:

- 1) Биологические
- 2) Окружающая среда
- 3) Служба здоровья
- 4) Индивидуальный образ жизни





## Правильный ответ:4. Индивидуальный образ жизни

Человек в течение всей своей жизни находится под постоянным воздействием целого спектра факторов окружающей среды – от экологических до социальных. Помимо индивидуальных биологических особенностей все они непосредственно влияют на его жизнедеятельность, здоровье и, в конечном итоге на продолжительность жизни. Наибольшее влияние на состояние здоровья оказывает образ жизни. От него зависит почти половина всех случаев заболеваний. Второе место по влиянию на здоровье занимает состояние среды жизнедеятельности человека (не менее одной трети заболеваний определяется неблагоприятными воздействиями окружающей среды). Наследственность обуславливает около 20% болезней.

## Вопрос: 19

Какие из указанных ниже упражнений следует выполнять для развития мышечной выносливости?

**Выберите ваш ответ:**

- 1) Упражнения на тренажерах
- 2) Упражнения на внимание
- 3) Упражнения на растягивание мышц
- 4) Упражнения с преодолением веса собственного тела





**Правильный ответ:** Упражнения с преодолением веса собственного тела

Мышечная выносливость определяет способность многократного сокращения мышцы или группы мышц. Чтобы развить мышечную выносливость, необходимо выполнять большое количество повторений в упражнениях. Подойдут такие упражнения как: отжимания, подтягивания, приседания, скручивания, то есть, упражнения с внешним сопротивлением и с преодолением веса собственного тела. Результат: спустя несколько месяцев занятий, вы почувствуете, что довольно легко и с большим количеством повторений сможете выполнять те упражнения, которые раньше вам давались с трудом.

## Вопрос: 20

В какое время суток работоспособность человека в соответствии с суточными биоритмами наиболее низкая?

Выберите ваш ответ:

- 1) С 17 до 21 часа
- 2) С 21 до 1 часа
- 3) С 1 до 5 часов
- 4) С 5 до 9 часов





**Правильный ответ:3.** С 1 до 5 часов

Работоспособность – потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Работоспособность человека на протяжении трудового дня непостоянна. Вначале она низкая (период вработывания), затем поднимается, и какое-то время удерживается на высоком уровне (период устойчивой работоспособности), после чего снижается (период некомпенсированного утомления). Суточный ритм физиологических функций определяет повышенную интенсивность деятельности органов и систем в дневные часы и пониженную в ночное время. Критическими часами являются: 2-ой, 3-ий, 4-ый часы ночи, когда значительно возрастает уровень утомления.



# Вопросы:

В каком году была создана Всемирная организации здравоохранения?

**7 апреля 1948 года**

С какого года вошло в традицию ежегодное проведение Дня здоровья?

**с 1950года**

Сколько государств стали членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)?

**194 государства мира**

**Будьте здоровы!**

