

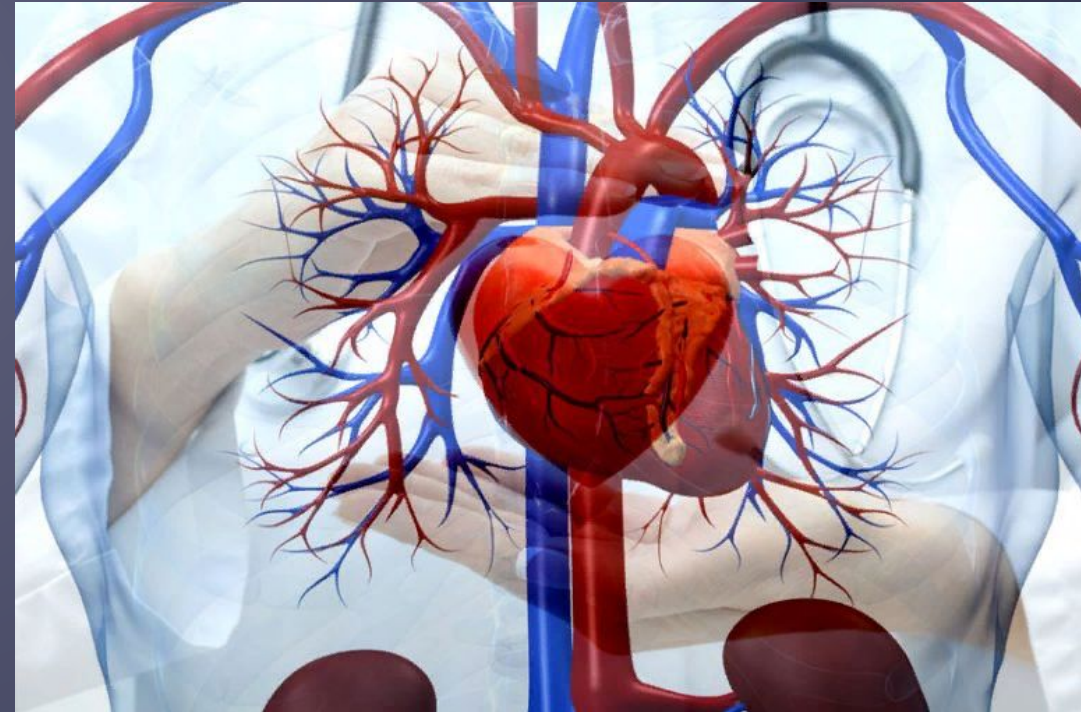
Здоровье человека как профилактика основных неинфекционных заболеваний

8 класс

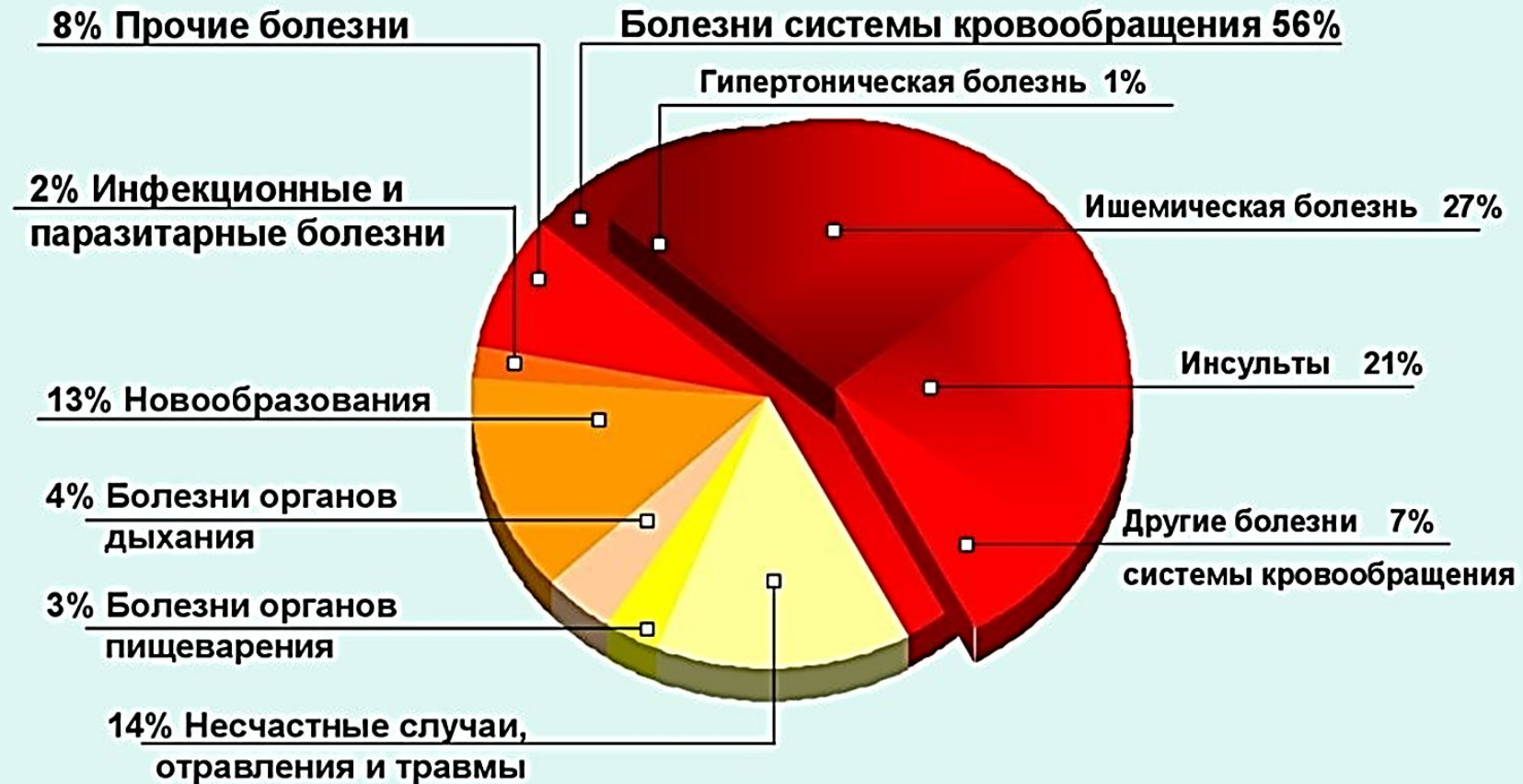
К основным неинфекционным заболеваниям относятся:

- ❖ болезни системы кровообращения (например, ишемическая болезнь сердца, характеризующаяся нарушениями в работе сердца, и гипертония – заболевание со стойким повышением артериального давления);
- ❖ злокачественные образования (рак)

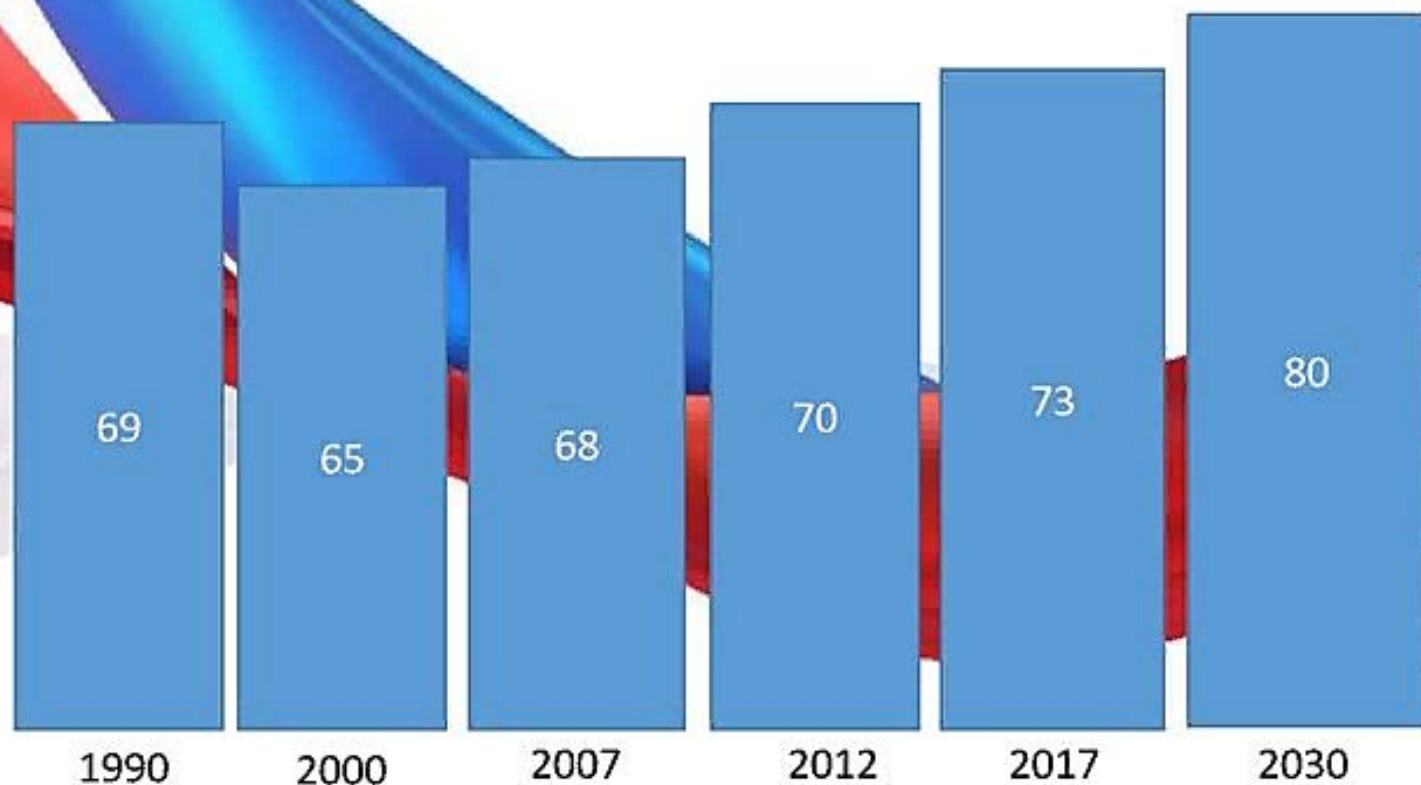
*которые составляют более 80%
болезни системы кровообращения -53%
злокачественные образования -18%*



ИБС – основная причина смерти россиян



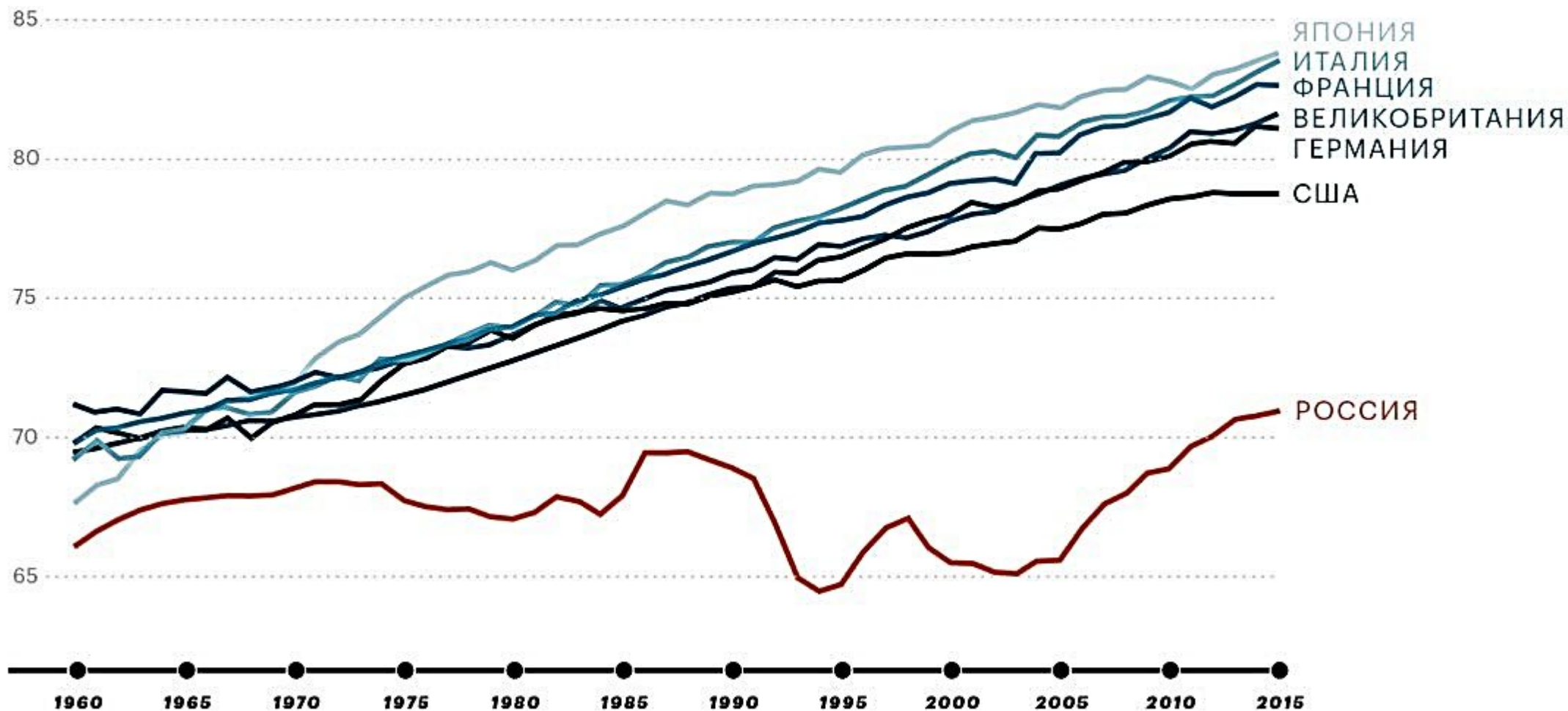
Увеличение продолжительности жизни.



«В 2000 году в России продолжительность Жизни составляла немного более 65 лет. А у мужчин – меньше 60. Очень мало. Трагически мало»

- К концу следующего десятилетия Россия должна уверенно войти в клуб стран «**80 ПЛЮС**». Темпы роста средней продолжительности жизни в России – одни из самых высоких в мире.

ДИНАМИКА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ



ДАННЫЕ: THE WORLD BANK GROUP

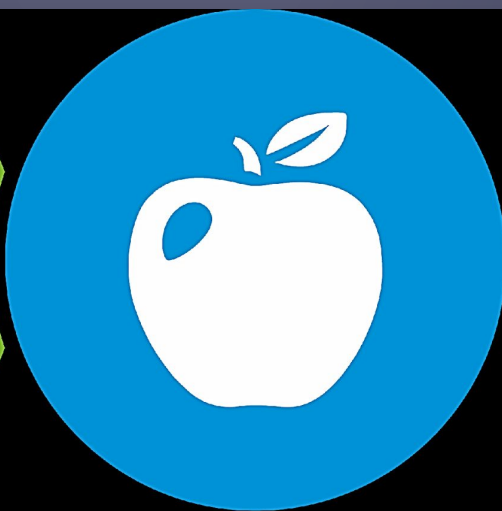
Образ жизни человека является одним из основных факторов, влияющих на сохранение и укрепление здоровья, он составляет 50%

Среди других факторов

наследственность – 20%

окружающая среда – 20%

медицинское обслуживание – 10%



Тест по теме «ЗОЖ»

1. Здоровый образ жизни – это

1 Занятия физической культурой

2 Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

3 Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

4 Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1 радиоактивные вещества

2 никотин

3 эфирные масла

4 цианистый водород

3. Что такое режим дня?

1 порядок выполнения повседневных дел

2 строгое соблюдение определенных правил

3 перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

4 установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

- 1 питание, распределенное по времени принятия пищи
- 2 питание с учетом потребностей организма
- 3 питание набором определенных продуктов
- 4 питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

- 1 белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- 2 вода, белки, жиры и углеводы
- 3 белки, жиры, углеводы
- 4 жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

- 1 Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов
- 2 Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма
- 3 Органические химические соединения, являющиеся ферментами
- 4 Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания

7. Что такое двигательная активность?

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

8. Что такое закаливание?

- 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

9. Что такое личная гигиена?

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

10. Назовите основные двигательные качества

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

11. Одним из важнейших направлений профилактики, является

- 1 ЗОЖ
- 2 охрана окружающей среды
- 3 вакцинация
- 4 экологическая безопасность

12. ЗОЖ включает:

- 1 охрану окружающей среды
- 2 улучшение условий труда
- 3 доступность квалифицированной мед. помощи
- 4 все ответы верны

14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

1 повседневное общение с окружающими

2 лекция

3 аудиозаписи

4 диалог с врачом

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

1 биологические

2 окружающая среда

3 служба здоровья

4 индивидуальный образ жизни

16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

1 упражнения на тренажерах

2 упражнения на внимание

3 упражнения на растягивание мышц

4 упражнения с преодолением веса собственного тела

17. Что не допускает ЗОЖ?

- 1 употребление спиртного
- 2 употребление овощей
- 3 употребление фруктов
- 4 занятия спортом

18. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- 1 чтение книг
- 2 посещение лекций
- 3 занятия спортом
- 4 употребление в пищу овощей

19. Здоровье – это состояние полного...

- 1 физического благополучия
- 2 духовного благополучия
- 3 социального благополучия
- 4 все ответы верны

Ключ к тесту по теме «ЗОЖ»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
3	1	4	2	3	1	1	1	2	1	1	4	4	2	4	4	1	3	4