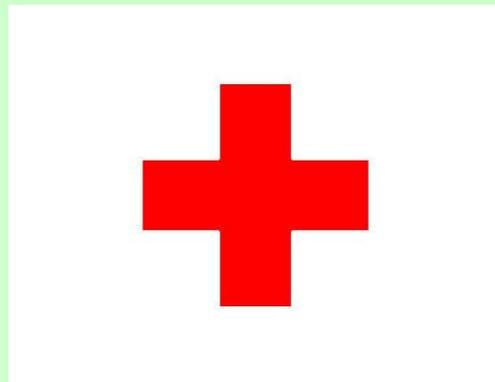


# Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества

Преподаватель-организатор ОБЖ Дегтярёв А.И.



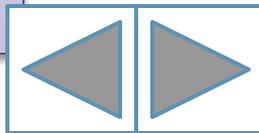
# Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни



# Здоровье человека

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

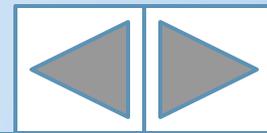
| ЗДОРОВЬЕ  |  |
|---|--|
| ДУХОВНОЕ  | ФИЗИЧЕСКОЕ   |
| Достигается умением жить в согласии с собой, с родными, с друзьями; способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения. | Зависит от двигательной активности, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены 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 взаимосвязаны!  
Ведь общественное здоровье в конечном счете складывается из здоровья членов общества!



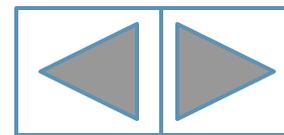
# Социальное здоровье

## 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.

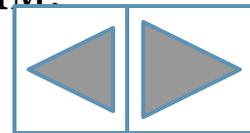
## Показатели состояния здоровья:

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.



# Группы здоровья детей и подростков

1

Дети и подростки, у которых отсутствуют хронические заболевания, редко болеющие и имеющие нормальное физическое и нервно-психическое развитие.

2

Дети и подростки, у которых отсутствуют хронич. заболевания, но имеются некоторые отклонения от нормы в физическом развитии или в работе какие-либо органов, часто (4 раза в год) и длительно (25 дней) болеющие одним заболеванием.

3

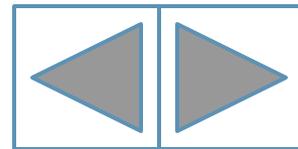
Дети и подростки, имеющие хронич.заболевания, редко обостряющиеся, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия.

4

Дети и подростки с хронич. заболеваниями, врожденными пороками развития, с нарушениями общего состояния и самочувствия после обострения хронич.заболеваний, с затяжным периодом выздоровления.

5

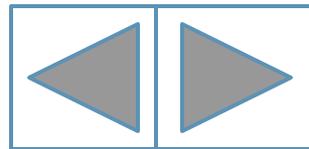
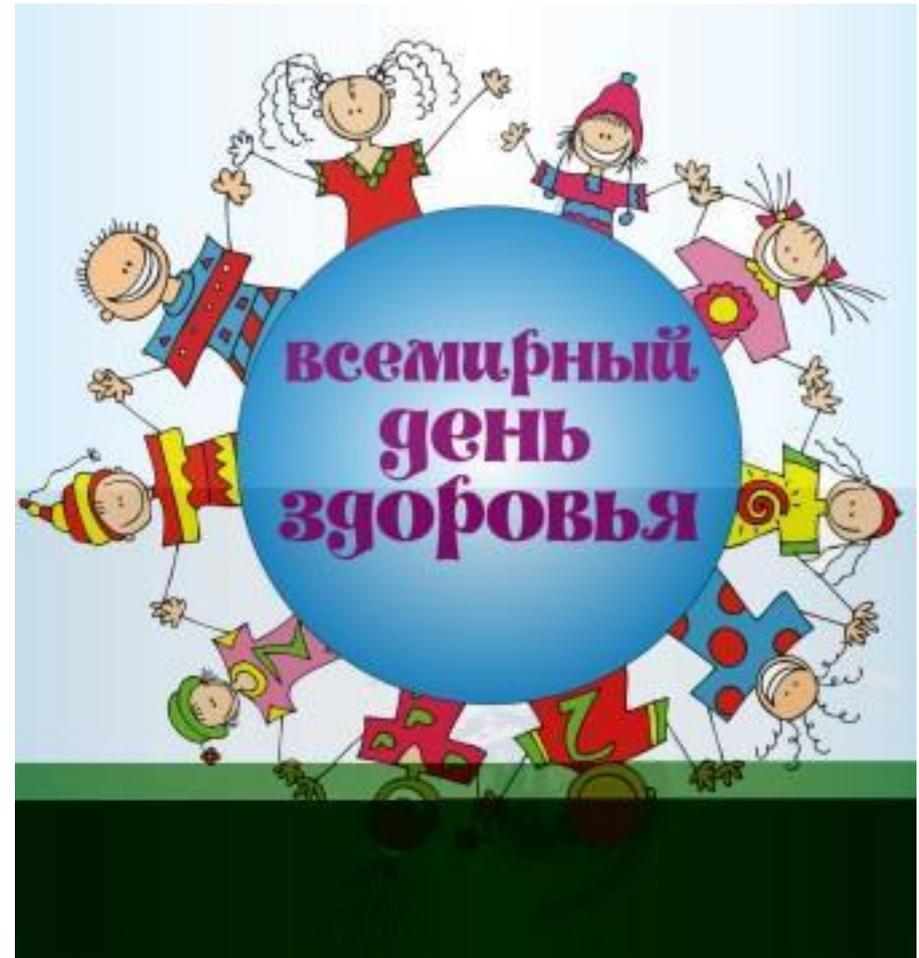
Дети и подростки с тяжелыми хронич. заболеваниями и со сниженными функциональными возможностями.



# Всемирный день здоровья

**ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ  
7 АПРЕЛЯ**

(отмечается ежегодно,  
начиная с 1950 года)



# 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.

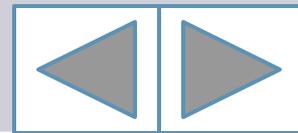
**В основе здорового образа жизни лежат:**

## Биологические принципы

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

## Социальные принципы

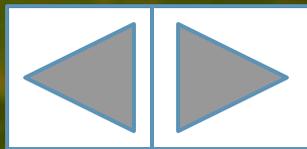
- эстетичность
- нравственность
- присутствие волевого начала
- способность к самоограничению



# Элементы ЗОЖ

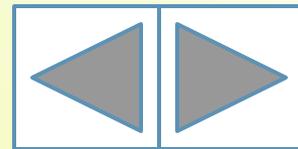


- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Личная гигиена
- Регулярное прохождение медицинских осмотров
- Экологически грамотное поведение
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Сексуальное воспитание
- Отказ от вредных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



# Современные методы оздоровления

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



# Факторы риска

## Факторы риска внешней среды:

1. Физические (солнце, радиостанции и т.п.)
2. Биологические (инфекции)
3. Химические (моющие, чистящие и красящие средства)
4. Социальные (социальная напряженность, революция)
5. Психического характера (ссоры, конфликты, стресс)

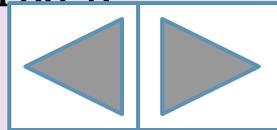
## Факторы риска внутренней среды:

- Биологические – развитие болезней.

Порог чувствительности – это минимальное воздействие, вызывающее ответную реакцию организма.

Как правило, чем сильнее воздействие, тем больше реакция. Но бывают и исключения: на небольшое воздействие организм реагирует чрезвычайно сильно:

- Аллергическая реакция немедленного типа
- Реакция на сверхслабые воздействия какого-либо хим. вещества в течение длительного времени.



# Солнце

Самым мощным природным фактором физического воздействия является – солнечный свет.

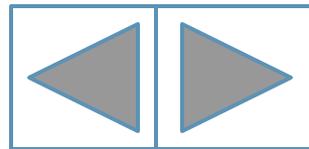
Длительное пребывание на солнце может привести к:

- ожогам различной степени
- тепловому удару



Правила поведения человека на солнце:

1. Обязательно носите в жаркую погоду головной убор
2. Загорать нужно постепенно (с 2-3 мин в первый день и прибавляя в последующие дни по 1-2 мин.)
3. Не пребывать на открытом солнце больше 2 часов в день



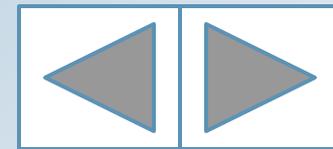
# Факторы, разрушающие здоровье человека

Употребление  
табака (курение)



Наркомания и  
токсикомания

Употребление  
алкоголя



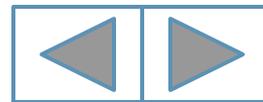
# Курение

**Курение** — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Курение приносит вред организму человека, т.к. вдыхаемый дым обжигает слизистые и в нём содержится большое количество вредных веществ (угарный газ, нитрозамины и т.п.)

**Чрезмерное курение вызывает такие заболевания, как:**

- рак лёгких, рта и дыхательных путей
- хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- психические, сердечно-сосудистые и др. заболевания.
- импотенция



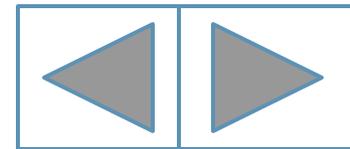
# АЛКОГОЛИЗМ

**Алкоголизм** — заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю, с психической и физической зависимостью от него.

Длительное злоупотребление алкоголем приводит к необратимым изменениям внутренних органов.

На фоне хронического алкоголизма развиваются такие заболевания, как:

- Внутримозговое кровоизлияние
- Цирроз печени
- Панкреатит
- Гастрит
- Рак пищевода
- Рак желудка
- Рак прямой кишки
- Гемолитическая анемия
- Аритмия
- Алкогольная кардиомиопатия
- Нефропатия



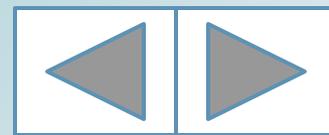
# Наркомания и токсикомания

**Наркомания** — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Также употребляется термин «токсикомания» — обычно это означает зависимость от веществ, которые законом не отнесены к наркотикам.

Наркотики вызывают:

- сильную психологическую зависимость (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение)
- физическую зависимость (тягостные, мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков (*ломка*))
- изменение чувствительности к наркотику (толерантность)

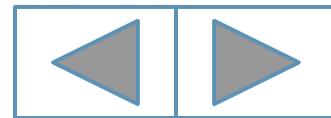


# Наркомания. Оказание помощи при отравлении наркотиками.

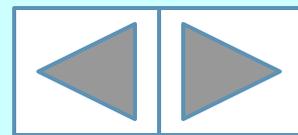
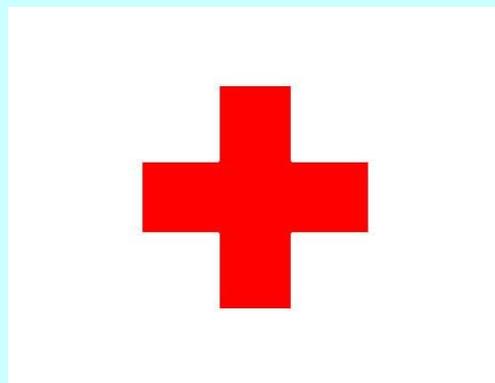
Если человек увеличивает дозу и делает это неоднократно, то это приводит к отравлению и даже к гибели от передозировки.

Для оказания помощи необходимо:

1. Уложить пострадавшего на бок или на живот
2. Очистить дыхательные пути
3. Дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте
4. Вызвать «скорую помощь»



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



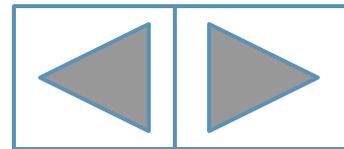
# Понятие о личной гигиене

## **Личная гигиена —**

совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

Эти правила нейтрализуют воздействующие на организм **факторы:**

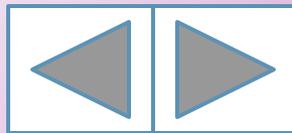
- Биологические (паразиты, насекомые, антибиотики и др.)
- Физические (шум вибрация электромагнитное излучение и т. п.)
- Химические (химические элементы и их соединения)



# Основные задачи гигиены

## **Основными задачами личной гигиены являются:**

- изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей.
- разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов;
- разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности

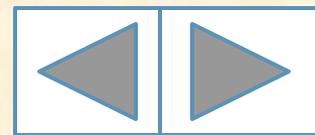


# Гигиена кожи

**Кожа человека** – это такой же орган человеческого организма, как и многие другие.

Она имеет сложное строение и выполняет множество **функций**:

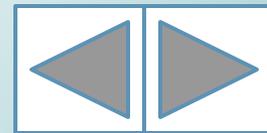
1. Отделяет внутреннюю среду организма, от внешней
2. Защищает организм от повреждений (механических и химических)
3. Регулирует температуру тела
4. Дает возможность осязать предметы, чувствовать боль, тепло, холод
5. Выводит вредные вещества из организма (с помощью потовых желез)



# Правила гигиены кожи

Чтобы кожа успешно выполняла свои функции, необходимо соблюдать следующие правила:

- Мыться каждый день с мылом
- Своевременно менять белье
- Если кожа сухая или чешется, мазать её кремом или мазью
- Не выдавливать прыщи, не пытаться вскрыть гнойники
- Если на теле появилась сыпь – обязательно обратится к врачу
- Употреблять в пищу больше овощей и фруктов, молока.
- Избегать продукцию, вызывающую аллергическую реакцию
- Защищать кожу от обморожения
- Не носить одежду, вызывающую раздражение кожи
- Не носить слишком тесную или чересчур свободную одежду и обувь, т.к. могут возникнуть раздражения и мозоли.

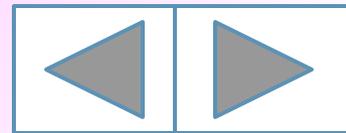


# Гигиена питания

**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 питания

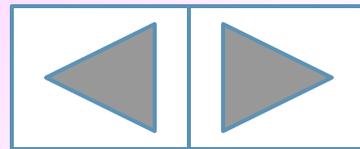
В окружающей нас среде, на продуктах питания, присутствует большое количество микроорганизмов, способных очень быстро размножаться при благоприятных условиях.

Многие из них вырабатывают сильные яды, что предъявляет особые требования к **гигиене питания**.

1. Плесневые грибы
2. Дрожжевые грибки
3. Бактерии

На пищевые продукты бактерии могут попасть следующим образом:

- с грязных рук
- с грязных поверхностей
- с гноящихся язв, порезов и ожогов
- с водой
- с потоком воздуха
- от домашних животных
- от насекомых, птиц и грызунов
- с пищевых отходов



# 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.

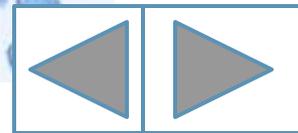
Суточная потребность человека в питьевой воде - 2-3 л, а при физической работе - 4-6 л.

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



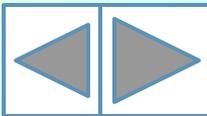
# Гигиена одежды

**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 одежды

## Гигиеническая летняя одежда должна:

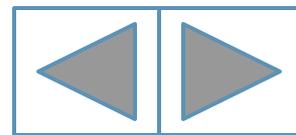
- быть из хлопка, вискозы или льняного полотна
- иметь свободный покрой
- быть удобной
- не должна нарушать кровообращение и стеснять движения

Зимой **гигиене одежды** следует уделять особое внимание.

Одеваться следует так: чтобы не замерзнуть, и обуваться - чтобы не промочить ноги.

## В холода важно:

- носить достаточно теплое белье, лучше - трикотажное
- не следует надевать несколько пар теплых носков
- менять белье дважды в неделю
- одеваться следует так, чтобы не замерзнуть
- обуваться так, чтобы не промочить ноги.



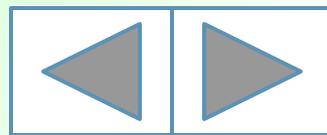
# Гигиена жилища

**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



Достаточную изоляцию жилых  
комнат от кухни, санузла и  
лестничной площадки

Возможность хорошего  
проветривания

Оптимальные условия  
солнечного облучения

Должна обеспечивать

## **Проектируемая планировка квартир**

Должна предусматривать удобства для

Приготовления пищи

Обеспечения  
спокойного отдыха

Поддержания личной  
гигиены

Свободного  
расселения семьи



## Гигиенические требования к микроклимату жилища

Для человека зона комфорта в переходный и зимний периоды года составляет 20-22°, в теплое время года: 20-25° при относительной влажности 30-60% и скорости движения воздуха не более 0,25 м/сек

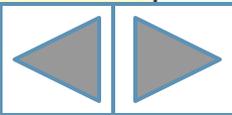
Для комфортных условий микроклимата скорость движения воздуха в зимний период должна быть не более 0,15 м/сек, а в летний — не более 0,25 м/сек

Тепловой комфорт требует, чтобы температура стен была не более чем на 2° ниже температуры воздуха в помещении

Устранению влажности в жилых помещениях способствуют более частое проветривание и лучшее отопление

Окна в комнатах с повышенной влажностью следует в течение всего дня держать незашторенными

Стены в сырых помещениях не рекомендуется окрашивать масляной краской, т.к. на масляном покрытии усиливается конденсация влаги

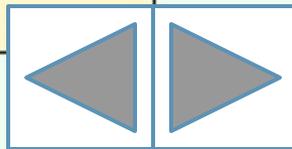


## Гигиенические требования к отоплению жилищ

Отопление должно поддерживать устойчивость температуры воздуха в течение суток независимо от колебаний температуры наружного воздуха (суточные колебания ее в жилом помещении не должны превышать 4-6° при печном отоплении и 2-3° при центральном)

Отопление должно поддерживать равномерность температуры воздуха в помещении (разница температур по горизонтали от окон до противоположной стороны стены не должна превышать 2°, а по вертикали 1° на каждый метр высоты помещения)

В помещение не должны поступать продукты сгорания топлива, угарный газ и т.д.



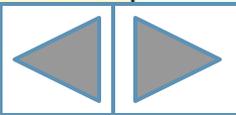
## Гигиенические требования к звукоизоляции жилищ

Для уменьшения шума в жилище шахты и машинные отделения лифтов устраивают так, чтобы они не примыкали к жилым комнатам

Не допускается размещение мусоропровода в стенах, ограждающих жилые комнаты, расположение машинных отделений, бойлерных, насосных непосредственно под квартирами

Приборы сантехнического оборудования нельзя устанавливать на междуквартирных и внутриквартирных перегородках, ограждающих комнаты

В жилых зданиях запрещается размещать трансформаторные подстанции, столовые и кафе на более 100 мест, домовые кухни производительностью более 500 обедов, специализированные рыбные магазины, овощные магазины с количеством более 4 рабочих мест, магазины и мастерские

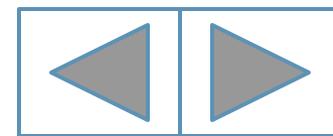


# Вывод

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого – либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей.

Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается, забывает о своем здоровье.

**Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья!**





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**