

# ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ

**Единственная красота,  
Которую я знаю, - это  
здоровье.**

**Генрих Гейне**

## **ЦЕЛЬ:**

- Способствовать формированию убеждений о необходимости сохранения здоровья.
- Формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни.

«Мудрец будет  
лучше избегать  
болезней, чем  
выбирать средства  
против них» .

Т. Мор

ЗДОРОВЬЕ

Физиологическое

Интеллектуально  
е

Психическое

# Всемирная организация здравоохранения



Международная межправительственная организация, специализированное учреждение ООН в области здравоохранения. Основана 7 апреля 1948 г. С тех пор 7 апреля ежегодно отмечается как Всемирный день здоровья.

**Проблема здоровья** - одна из наиболее старых глобальных проблем. В эпоху перехода к капиталистической формации, развития торговли и миграции населения по миру распространялись грозные эпидемии. Потребовались согласованные действия.

1881 г. Луи Пастер обосновал принцип создания невосприимчивости к заразным болезням с помощью вакцин.

1883 г. И Мечников создал первую теорию иммунитета.



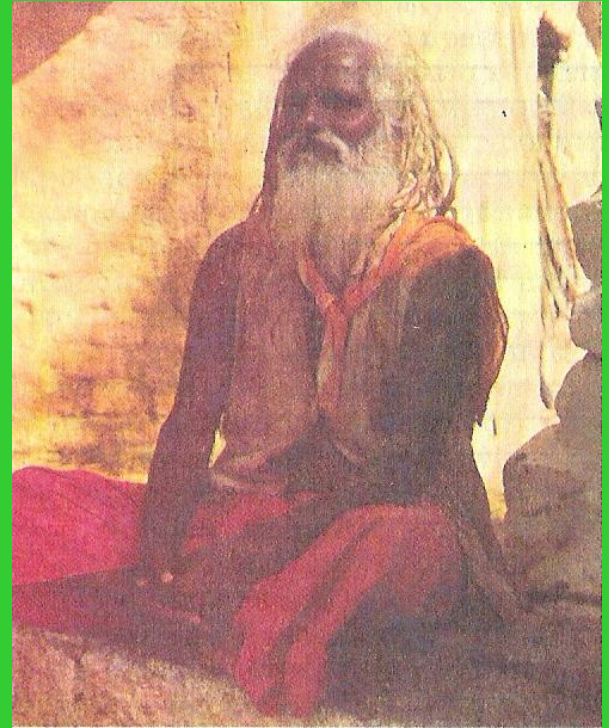
**Продолжительность жизни населения - один из важнейших критериев цивилизованности страны.**

## **Средняя продолжительность жизни.**



# Рекордсмен по долгожительству

Среди долгожителей победу одержал Шигечийо Изуми из Японии, он прожил 120 с половиной лет, при этом до 105 лет работал на своей ферме.



Долголетие человека — это вовсе не фантастика, а реальность.

# ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА – СУТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## СКАЖИ «НЕТ»

- Алкоголю
- Курению
- Наркотикам





# Алкоголизм

## Последствия для здоровья:

- 1) Болезни сердечно-сосудистой системы
- 2) Поражение нервной системы
- 3) Расстройства психики
- 4) Болезни органов пищеварения
- 5) Поражение почек
- 6) Нарушение репродуктивной функции

## Социальные последствия:

- 1) Потеря трудоспособности
- 2) Противоправные действия, приводящие к бытовому, транспортному и производственному травматизму
- 3) Деградация и социальная несостоятельность личности

Алкоголизм у подростков развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых.

# Табакокурение

## Влияние наиболее опасных компонентов табачного дыма на организм человека:

- 1) Никотин – заболевание сердца, органов дыхания и пищеварения
- 2) Стирол – нарушение деятельности органов зрения и вкуса
- 3) Мышьяк и синильная кислота – общее отравление организма
- 4) Угарный газ – болезни сердца
- 5) Табачные смолы – раковые заболевания
- 6) Радиоактивный полоний, бензопирен – раковые болезни, болезни крови
- 7) Аммиак, эфиры – нервно-психические заболевания, болезни сердца и крови

# Наркомания

## Патологические проявления:

- 1) Поражение внутренних органов, нервной системы, головного мозга
- 2) Общее истощение организма, нарастающая деградация и деморализация личности, потеря памяти, слабоумие
- 3) Смерть от передозировки

## Социальные проявления:

- Наркоман – плохой работник.
- Наркоман – источник несчастных случаев.
- Наркоман готов совершить преступление ради получения средств на приобретение наркотиков.
- Наркоман создает невыносимые условия жизни для своей семьи.

# Синдром приобретенного иммунодефицита

**СПИД** – заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита (ВИЧ). Характеризуется поражением иммунной (защитной) системы.

## Пути заражения ВИЧ – инфекцией:

- 1) Пользование общими шприцами и иглами при внутривенном введении наркотиков
- 2) Использование нестерильного медицинского и косметического инструментария
- 3) Переливание крови, пересадка донорских органов и тканей, инфицированных ВИЧ
- 4) Незащищенные половые контакты
- 5) Внутриутробная передача вируса ребенку, заражение при родах и кормлении грудью



Лучший способ избежать отрицательных последствий, связанных с употреблением алкоголя, - трезвый образ жизни

Единственный способ избежать риска, связанного с табакокурением, - категорический и полный отказ от него

Самый надежный метод профилактики наркомании – отказ в любой обстановке и в любых жизненных ситуациях от приема первой дозы любого наркотика

**Меры по предупреждению заражения СПИДом:**

- 1) Соблюдение общепринятых правил личной гигиены;
- 2) Безопасное сексуальное поведение;
- 3) Соблюдение стерильности при проведении любых медицинских и косметических процедур.

**Только от нас зависит наш выбор!!!**

# В здоровом теле – здоровый дух

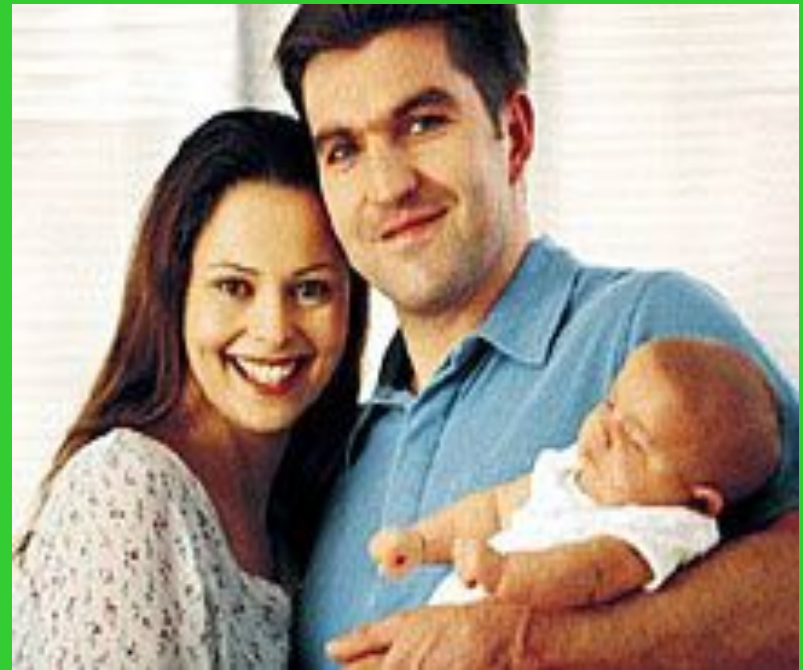
В древнем Элладе говорили «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным - бегай».



# Позитивное мышление

Счастье – это позитивное экологическое мышление.

Счастье – это чувство, которое возникает у нас, когда мы оказываем добро людям, обществу, пр



# КОДЕКС ПИТАНИЯ

Питание оказывает основное воздействие на то, как мы себя чувствуем.

Подростки часто нарушают правила питания:

32% учеников между приемами пищи едят хот-доги, бутерброды, чипсы или жареный картофель. 52,6% – булочки, пирожки или пирожные.

При этом для 59% проблема веса является осознанной. Они каким-либо образом контролируют свой вес, 14% регулируют свой вес диетой.





# Мудрые советы диетолога

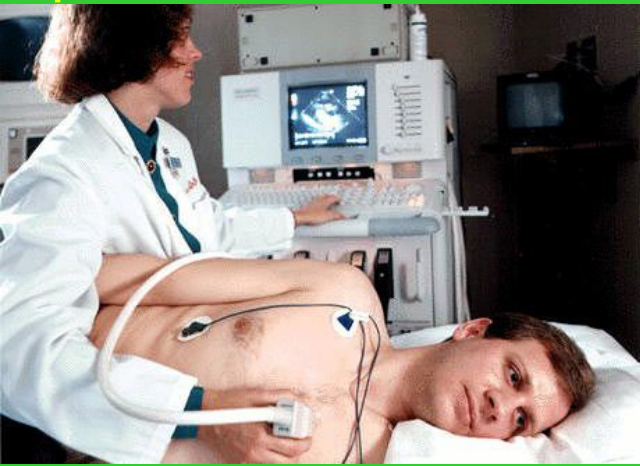
1. Правильное питание – это естественный путь к здоровью.
2. Наша пища должна быть лекарством, лекарство должно быть пищей.
3. Не вредите себе перееданием.
4. Зарабатывайте свою пищу физической нагрузкой.
5. Ни в коем случае нельзя наедаться на ночь.



# Современные методы лечения

**ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ**, применение «светового скальпеля» — лазера для стерильного и бескровного рассечения и разрушения тканей преимущественно при глазных болезнях (отслойка сетчатки, глаукома, опухоли сосудистой оболочки).

**УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ**, применение ультразвука с частотой 500-3000 кГц с лечебной целью. Оказывает механические, термические и физико-химические воздействия (микромассаж клеток и тканей), активирует обменные, иммунные и другие процессы.



# Красивые пейзажи благотворно вливают на здоровье человека



# Аксиомы здоровья

1. Желай себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья.
2. Люби отца и мать.
3. Во всем знай меру: в труде, отдыхе, питании, любви.
4. Помоги себе и своим близким отказаться от алкоголя, табака и наркотиков.
5. Улыбайся! Улыбка ничего не стоит, но много дает.
6. Научись сдерживать свои эмоции.
7. Здоровье = Я МОГУ (физическое) + Я ХОЧУ (психическое) + Я ДОЛЖЕН (социальная ответственность).
8. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное милосердие.

**Валеология** – совокупность знаний, содействующих охране здоровья

## **Валеологические аспекты:**

- Правильное дыхание – дыхательные гимнастики.
- Рациональное питание.
- Закаливание.
- Массаж биологических активных точек.
- Фитопрофилактика.
- Физ. минутки, спец. группа, гимнастика для глаз.

# Главная ценность человека – здоровье

Увеличение продолжительности жизни человека не так уж и фантастично. Человеку нужно научиться лишь полностью использовать научные открытия, все свои умственные и физические способности.

