

# Здоровый образ ЖИЗНИ

- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



# ЗОЖ - определение и компоненты

- **Здоровье** – это отсутствие болезней и физических дефектов, полное состояние физического, духовного и социального благополучия

Компоненты:

1. Рациональное питание
2. Режим дня
3. Личная гигиена
4. Отказ от вредных привычек
5. Полноценный сон
6. Рациональный режим труда и отдыха
7. Плодотворный труд
8. Закаливание
9. Оптимальный двигательный режим



# Составляющие ЗОЖ

- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье.
- Отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, алкоголя.
- Питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
- Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- Гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи.



## Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях

- социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

# Социальное, физическое и духовное здоровье

*Социальное* – человек  
уверен в своём  
завтрашнем дне

*Физическое* – здоровье  
нашего тела

*Духовное* – здоровье  
нашего разума



# Социальное здоровье

*Иметь жильё*

*Повышать качество  
образования*

*Достойная зараб.плата*

*Возможность отдохнуть*

*Поддерживать своих близких*

*Чувство своей «нужности»  
обществу*

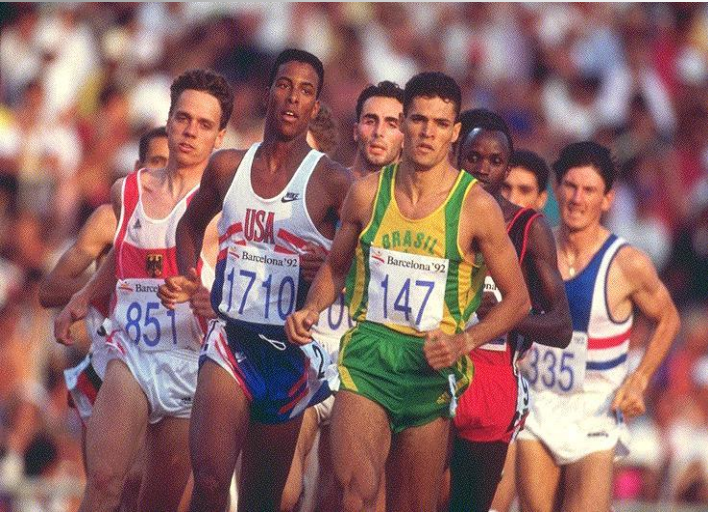
*Благоприятные условия  
труда и быта*

*Социальное здоровье тесно  
связано с духовным*





# Физическое здоровье



Двигательная активность  
Рациональное питание  
Закаливание  
Личная гигиена  
Умение отдыхать  
Отказ от вредных привычек



# Духовное здоровье

## Зависит от:

- системы мышления
- умение определить своё положение в окружающей среде

## Достигается умением:

- жить в согласии с собой
- прогнозировать ситуации, влияющие на жизнь
- разработать модель своего поведения



# Общественное и индивидуальное здоровье



- **Общественное** -  
*это здоровье группы людей  
или всего населения  
страны*
- **Индивидуальное**  
*– это здоровье одного  
конкретного человека*

# Общественное здоровье

- В России общественное здоровье вызывает тревогу, т. к. у нас средняя продолжительность жизни меньше, чем в развитых странах из-за высокой смертности
- **Факторы, влияющие на здоровье:**
  - *природный климат*
  - *зарплата, условия труда, бытовые условия и питание*
  - *уровень образования и медицины*



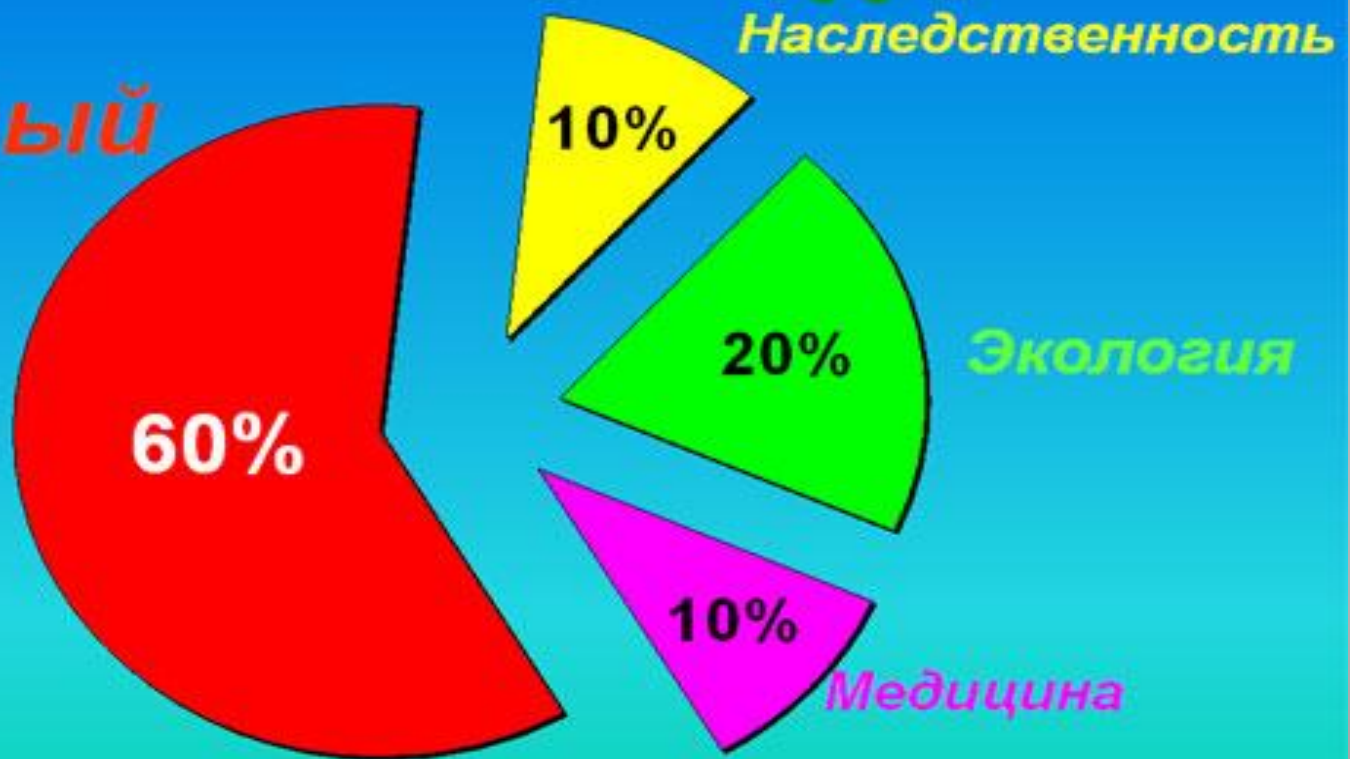
# Индивидуальное здоровье

<b>Функции</b>	<b>Показатели</b>
<b>Биологические</b>	<b>Репродуктивные возможности</b>
<b>Физиологические</b>	<b>Дыхание, питание, кровообращение</b>
<b>Психологические</b>	<b>Память, мышление</b>
<b>Социальные</b>	<b>Трудоспособность</b>

- **Здоровый образ жизни является универсальным средством профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.**

# От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни



# История здорового образа жизни в России

- В царской России на государственном уровне вопрос здоровья населения даже не обсуждали. В дореволюционной России не существовало государственной системы здравоохранения. Население жило недолго и умирало от болезней и травм (мужчина 33 года, женщина 40 лет) при хорошем уровне физического здоровья. Женщины успевали родить 5—10 детей, двое из которых умирали.

- Новые правители России большевики предприняли решительные и грамотные меры по спасению оставшегося населения. Именно большевики заложили первый камень в строительство здорового общества. Главный большевик В.И. Ленин заметил, что "здоровье это казенное имущество" и его необходимо беречь. Уже в 1917 году был издан декрет «О восьмичасовом рабочем дне, продолжительности и распределении рабочего времени». Это постановление рабоче-крестьянского правительства имело огромное значение для здоровья трудящихся: в царской России рабочий день длился до 12 и 15 часов; по 9—10 часов работали дети и подростки. Люди работали в тяжелых, антисанитарных условиях.



- В первые годы советской власти происходило развитие системы здравоохранения, доступной медицины и массовой физической культуры населения России. Первым народным комиссаром здравоохранения РСФСР был назначен убежденный большевик Николай Александрович Семашко (1874—1949).
- Позже вышел закон «Об утверждении Основ законодательства СССР и союзных республик о здравоохранении» (1969г.). В Основах декларировалась "охрана здоровья народа — одна из важнейших задач Советского государства", а также ответственность государства за охрану здоровья и обязанность каждого гражданина бережно относиться к своему здоровью и здоровью других членов общества.

Схема «Здоровый образ жизни»



# Угрозы для здоровья и здорового образа жизни в современной России

- В России за год умирает почти 2 млн. человек (2075,9 тыс. в 2008), если сравнивать со смертностью европейцев, то это примерно 800 тыс. дополнительных смертей "по российским причинам".
- Алкоголь.
- Опасные продукты питания.  
"Невероятное число людей, около 30 тыс. человек в год, гибнет просто от отравления приготовленной из токсичных продуктов водки. Это - прямой плод рыночной экономики" (Кара-Мурза, 2003).

# Влияние курения на организм человека

- **Табакокурение** — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет. Люди курят из-за сформировавшейся наркотической зависимости (т.н. "вредной привычки"), для получения удовольствия, или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят», и т. д.).

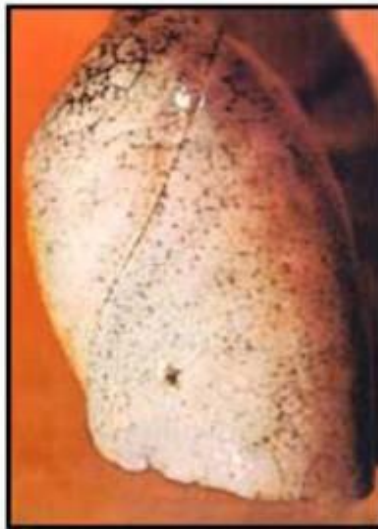


- Согласно данным [ВОЗ](#) (Всемирной Организации Здравоохранения) около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак. Табакокурение было привезено в Испанию [Колумбом](#) после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.

- Табачный дым содержит психоактивные вещества-алкалоиды никотин и гармин, которые в комбинации являются аддиктивным стимулятором ЦНС, а также вызывают слабую эйфорию.  
Эффекты воздействия никотина включают временное снятие усталости, сонливости, вялости, повышение работоспособности и памяти.



- Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как [рак](#) и [эмфизема лёгких](#), [заболеваний сердечной системы](#) а также других проблем со здоровьем.
- По данным ВОЗ за весь [XX-й век](#) табакокурение явилось причиной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в [21-ом веке](#) эта цифра возрастёт до миллиарда.



Здоровая ткань легкого



Больная ткань легкого





# Вред алкоголя на организм человека





**Желудок и поджелудочная железа**  
В первую очередь, алкоголь оказывает негативное воздействие на органы пищеварения: пищевод, желудок, поджелудочную железу. Здесь влияние алкоголя на организм человека проявляется в повреждении и разрушении клеток внутренней поверхности пищеварительных органов, ожогу и омертвлению их тканей; атрофии желез, выделяющих желудочный сок; гибели клеток, вырабатывающих инсулин. Это, в свою очередь, приводит к нарушению процессов всасывания питательных веществ, угнетению выделения пищеварительных ферментов, застою пищи в желудке.

Таким образом, влияние алкоголя на здоровье может откликнуться резкими болями в животе, проблемами с пищеварением, гастритами, сахарным диабетом, панкреатитом, раком желудка.

# Сердечно-сосудистая

# система

Из желудка и кишечника алкоголь попадает в кровь – и здесь продолжается негативное влияние алкоголя на организм человека.

Во-первых, алкоголь способствует разрушению эритроцитов – клеток крови человека. В результате этого деформированные красные кровяные тельца не способны переносить кислород из легких к тканям (и углекислый газ обратно), а также выполнять ряд других функций. Вследствие этого даже умеренно пьющий человек в возрасте 35-40 лет неизбежно столкнется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы: ишемической болезнью, атеросклерозом, аритмиями.

- Во-вторых, влияние алкоголя на здоровье также проявляется в нарушении регуляции сахара в крови. Это, в свою очередь, может привести к повышению или понижению его уровня. И то, и другое может привести к необратимым последствиям: диабетическим состояниям, проблемам с сосудами, нарушением работы нервной системы, мозга.



- **Мозг и нервная система**

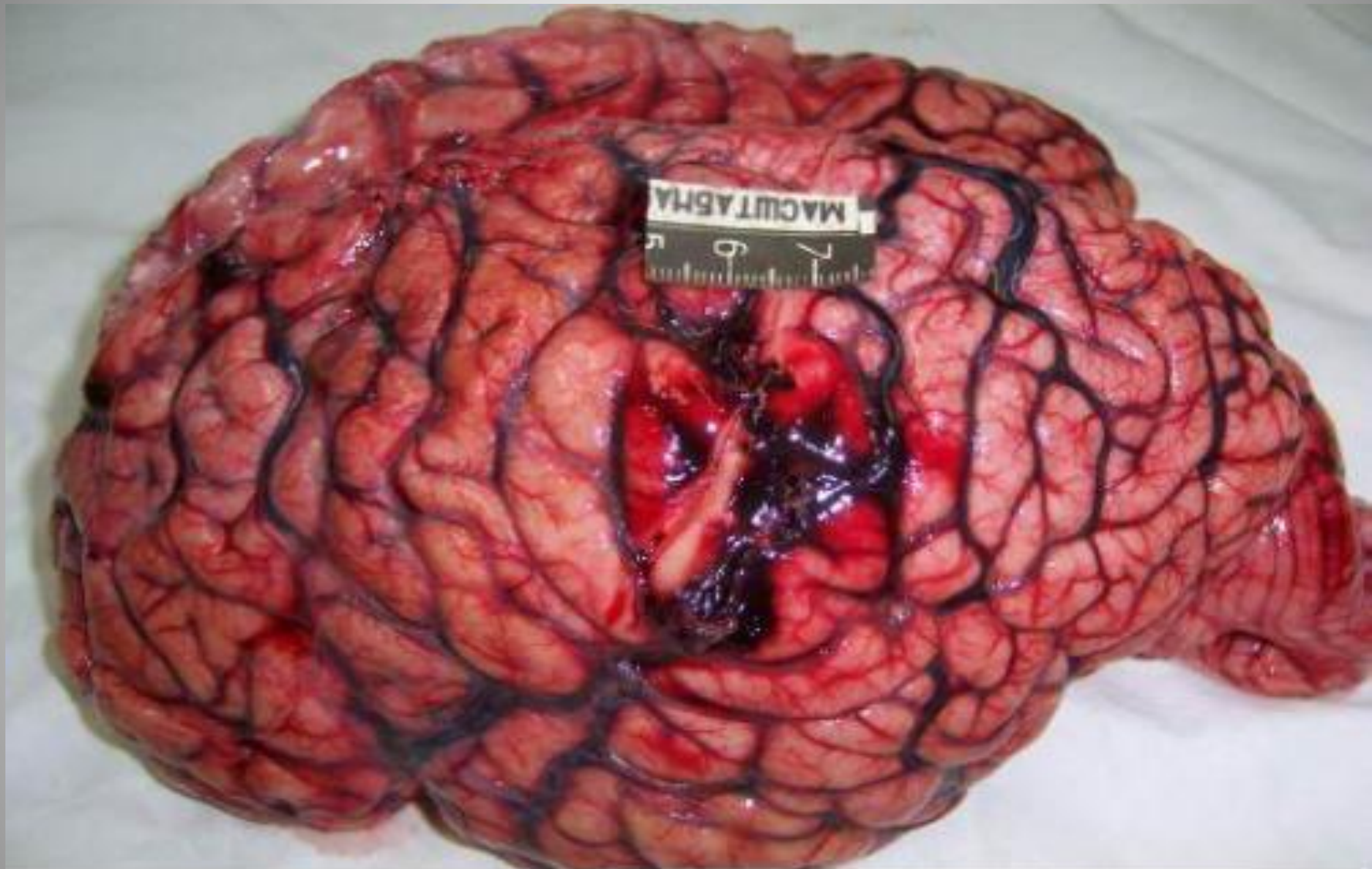
Пожалуй, больше всего от алкоголя страдают именно они. И если влияние алкоголя на организм человека до поры до времени незаметно в отношении остальных органов, то в этом случае оно более чем очевидно.

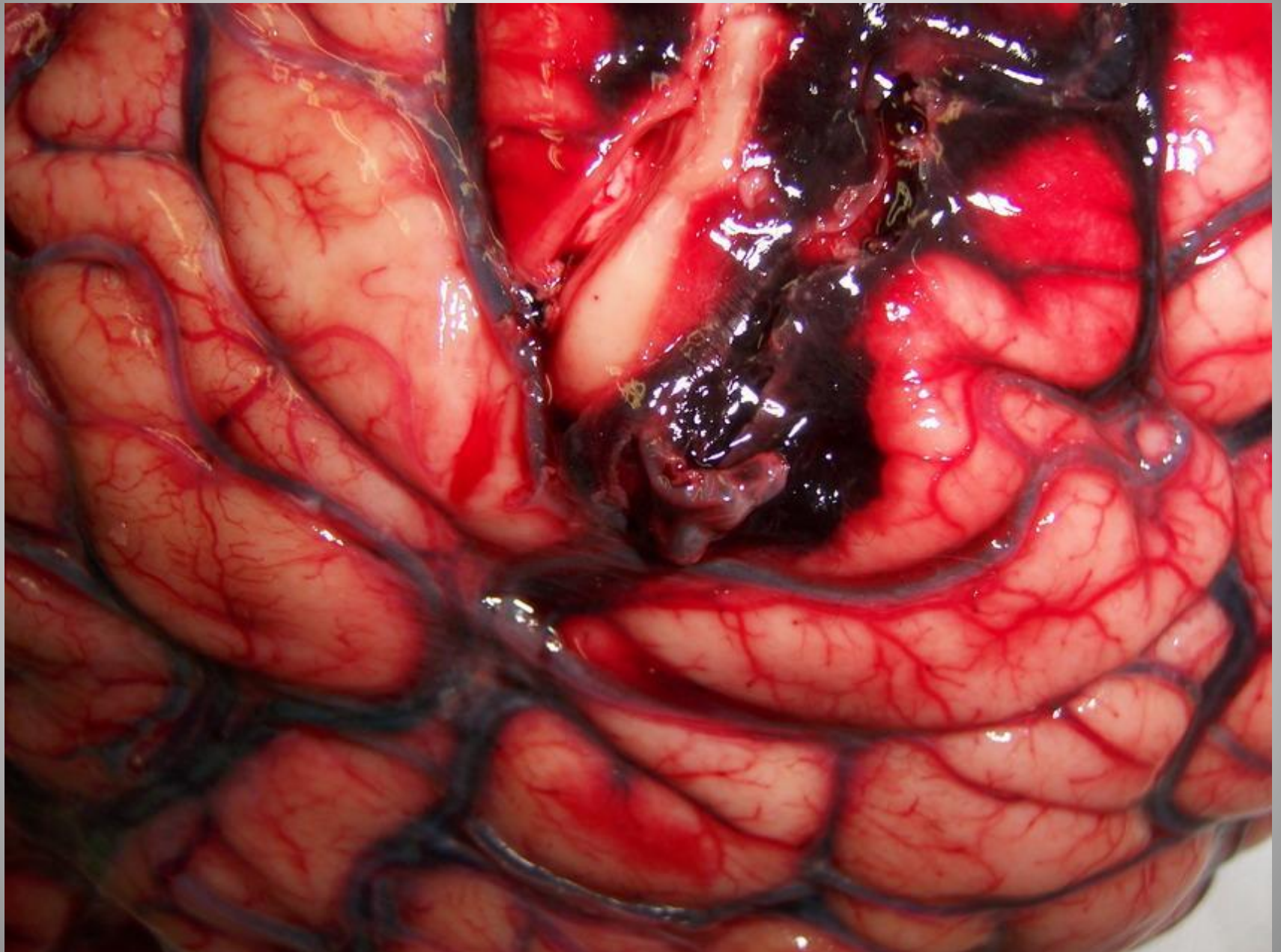


- Прежде всего, алкоголь опасен для мозга тем, что здесь его концентрация оказывается намного выше, чем в остальных органах. Именно для мозговой ткани алкоголь является особенно токсичным – и именно поэтому так явно состояние опьянения при употреблении алкоголя. Мы привыкли называть это безобидными, порой даже поэтическими, словами: «расслабиться», «забыться», «захмелеть», «алкоголь вскружил голову». На самом же деле все куда более прозаично и печально – алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга, онемению и последующему отмиранию его участков.

- Поражают фото мозга пьющих людей: он сморщенный, уменьшенный в объеме, покрытый рубцами, язвами, отеками, с множеством расширенных (часто разорванных) сосудов, кист в местах омертвления участков мозга.







# ▣ Печень

- ▣ Под воздействием алкоголя гибнут печеночные клетки – на их месте образуется рубец, который не выполняет функций печени, что приводит к всевозможным нарушениям обмена веществ.

Наиболее известное заболевание печени как результат влияние алкоголя на здоровье - цирроз печени. Что оно собой представляет? Со временем под влиянием алкоголя печень сморщивается, уменьшается в размерах, что приводит к сдавливанию сосудов, застою крови и повышению давления в них. Закономерный в этом случае разрыв сосудов приводит к кровотечению. В большинстве случаев от него умирают.

## ▣ Может ли алкоголь быть полезен?

В ходе многочисленных исследований было доказано и положительное влияние алкоголя на организм человека. Безусловно, оно возможно только в случае употребления алкоголя в малых количествах.

При каких же условиях влияние алкоголя на здоровье будет позитивным? Ученые вывели нормы, придерживаясь которых, спиртное можно употреблять без вреда (и даже наоборот – с пользой) для здоровья. Для мужчин эта норма составляет 20 г чистого алкоголя, для женщин – ровно вдвое меньше.



А ТЫ ВЕДЁШЬ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ?