



**ГАПОУ НСО
"Новосибирский колледж
парикмахерского искусства"**



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА

**презентацию подготовил:
магистр педагогических наук
УСТИНОВ СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ**



Всемирная организация здравоохранения

По определению ВОЗ, репродуктивное здоровье – это важнейшая составляющая общего здоровья человека, каждой семьи и общества в целом. Оно подразумевает состояние полного физического, психического и социального благополучия, характеризующее способность людей к рождению детей, возможность сексуальных отношений без угрозы заболеваний, передающихся половым путем, гарантию безопасности беременности, родов, выживание и здоровье ребенка, благополучие матери, возможность планирования следующих беременностей, в том числе предупреждение нежелательной.



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ПРОТИВ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ



Нанося существенный урон общему состоянию здоровья человека, курение, алкоголь и наркотики наносят сокрушительный удар и по репродуктивной функции. Наличие этих вредных привычек способствует развитию импотенции, несовместимо с нормальным течением беременности, вызывает задержку внутриутробного развития плода, формирование тяжелых пороков развития, наличие наркотической зависимости у новорожденного, умственную отсталость, серьезные нарушения психического и физического развития у ребенка. Лечить любую из сформированных зависимостей (от никотина, алкоголя, наркотических средств) чрезвычайно сложно. Хронические заболевания.

ЧТО ЕЩЕ ПРОТИВ ТВОЕГО РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ?



К сожалению, здоровье современного человека подвергается серьезным испытаниям на прочность: неблагоприятная экологическая обстановка, малоподвижный образ жизни, широкое распространение вредных привычек, хронические стрессы, депрессии часто приводят к развитию различных хронических заболеваний. Общее состояние здоровья человека, дисбаланс, вызываемый хронической патологией, в работе основных регулирующих систем организма – нервной, эндокринной – нарушается, сказывается и на репродуктивной функции. Поэтому при наличии хронических заболеваний необходимо постоянное наблюдение у специалиста, выполнение его рекомендаций, регулярное прохождение курсов лечения или профилактики обострений, компенсация основного заболевания.



ЧТО ЕЩЕ ПРОТИВ ТВОЕГО РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ?



Хирургические операции. Наличие в прошлом хирургических вмешательств, особенно на органах брюшной полости и малого таза, также может оказать отрицательное влияние на репродуктивную функцию. Наиболее частой в молодом возрасте является операция по поводу острого аппендицита. Воспаление – самое распространенное осложнение хирургических операций, как последствия воспалительных процессов образуются спайки, являющиеся одной из причин бесплодия.



ЧТО ЕЩЕ ПРОТИВ ТВОЕГО РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ?

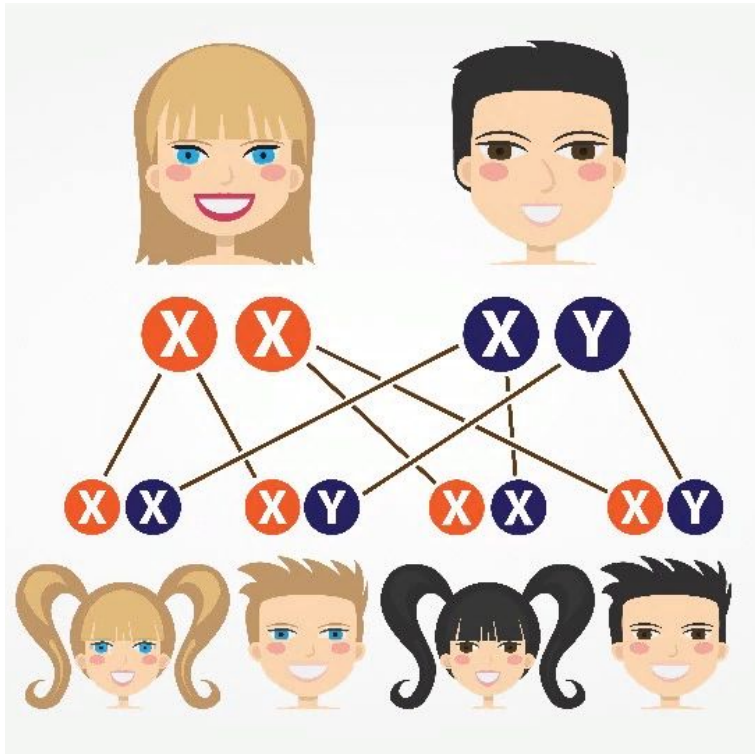
Неудовлетворительное состояние общего здоровья часто служит причиной бесплодия. В настоящее время в мире около 30% супружеских пар страдает бесплодием (не наступление беременности в течение 1 года регулярной половой жизни).

Причем «вина» обоих полов равна – 50% мужского и 50% женского бесплодия.

В связи с развитием медицинской науки, в частности репродуктологии, большинство пар, страдающих бесплодием, все-таки рожают желанного ребенка. На помощь приходят современные методы высоких медицинских технологий



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Проявление наследственности до возраста осознания самого себя протекает как бы автоматически, полностью под влиянием окружающей среды, которую обеспечивают родители. С момента осознания себя человек приобретает способность оказывать воздействие на ход собственного развития, умственную и двигательную деятельность. Наследственность человека невозможно рассматривать отдельно от целостности его физической сущности, несомненно, оказывает влияние на поддержание репродуктивной функции человека: гигиена, закаливающие процедуры и физические упражнения.



ГИГИЕНА И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Необходимо помнить, что гигиена — не только залог здоровья и бодрости, а еще и необходимое условие предупреждения травм. Личную и общественную гигиену необходимо соблюдать всегда и везде: в быту, в колледже, на отдыхе. Опрятность и чистота необходимы человеку, как и высокие моральные качества. Личная гигиена — это уход за кожей, гигиена одежды, обуви и другие составляющие повседневного быта. Уход за кожей имеет большое значение для сохранения здоровья



ГИГИЕНА И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Кожа — не только орган осязания, она защищает тело от внешних вредных воздействий и играет важную роль в терморегуляции организма, в процессе дыхания. Для эффективного выполнения кожей вышеперечисленных функций необходимо содержать ее в чистоте и хорошо за ней ухаживать: регулярно мыть тело горячей водой с мылом, ежедневно обтирать его прохладной водой с последующим растиранием кожи полотенцем. Лицо, шею, руки следует мыть не реже двух раз в день — утром и вечером. Умываться утром лучше холодной водой, она придает бодрость, способствует закаливанию.





Гигиена тела

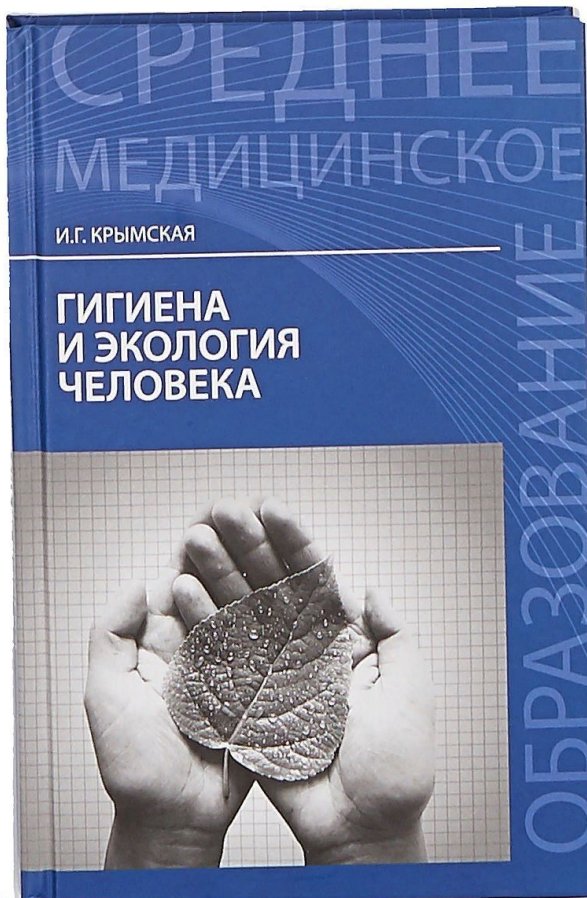
- это гармоничное взаимодействие, сохранение и совершенствование всех систем нашего организма.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: "Здоровому все здорово"! Об этой простой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются "сбои" и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд.

Закаливание

Оказывает
общеукрепляющее
действие
на организм,
повышает тонус
центральной
нервной
системы,
улучшает
кровообращение,
нормализует
обмен
веществ.



МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



К основным средствам и методам закаливания (по увеличению степени воздействия на организм) относятся:

- Закаливание воздухом;
- Солнечные ванны;
- Водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде);
- Обтирание снегом;
- Хожение босиком;
- Баня или сауна с купанием в холодной воде; моржевание



ЗАКАЛИВАНИЕ



Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. Люди веками боролись и продолжают бороться с болезнями, опираясь при этом на естественное закаливание. Прост рецепт этого «эликсира» здоровья: солнце, воздух и вода



профессор В.В. Гориневский



В современных условиях значение закаливания все более возрастает. Миллионы людей эффективно используют различные закаливающие средства. Можно лишь приветствовать, что в нашей стране все больше появляется школ закаливания, где наряду с воздушными, водными и солнечными процедурами активно используются в оздоровительных целях многообразные средства физической культуры. Итак, закаливание - одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Что же подразумевается под понятием закаливание и закалка? В русской речи, - писал профессор В.В. Гориневский, - понятия эти возникли на основании аналогии, которая существует между превращением железа и стали из одного состояния в другое и теми приемами, которые ведут к укреплению организма и его выносливости.



РЕЖИМ И ТРЕНИРОВКА



Только при неправильном режиме и методике тренировки, использовании чрезмерных нагрузок, тренировок в болезненном состоянии или других нарушениях режима (сочетания больших физических и умственных напряжений, употребление алкоголя и наркотиков, нарушение сна, режима питания и т. д.) могут возникнуть различные нарушения, сопровождающиеся снижением работоспособности, ухудшением состояния здоровья, что отрицательно сказывается и на репродуктивной функции человека.





Суммируя научные данные об использовании естественных факторов природы, физиолог А.П. Парфенов отмечал, что можно... определить закаливание человека как частный случай тренировки, направленной к совершенствованию способности организма выполнить работу, связанную с повышением стойкости своих тканей по отношению к действию вредных влияний.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Реферат «Способы закаливания»
2. Доклады:
 - «Моржевание»
 - «Загорание на солнце»
 - «Русская баня»
 - «Финская сауна»
 - «Гимнастика и зарядка»
3. Плакаты «Морж», «Солнце лучший друг», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

