

**Основные понятия о здоровье
и здоровом образе жизни.**

«Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»



1975 год. Москва.
Всемирный
конгресс врачей
под эгидой ВОЗ.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Духовное здоровье человека - это здоровье его разума. Оно зависит от умения определить свое положение в окружающей среде, свои отношения к людям, вещам, знаниям и достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учетом необходимости, возможности и желания.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Физическое здоровье человека - это здоровье его тела.

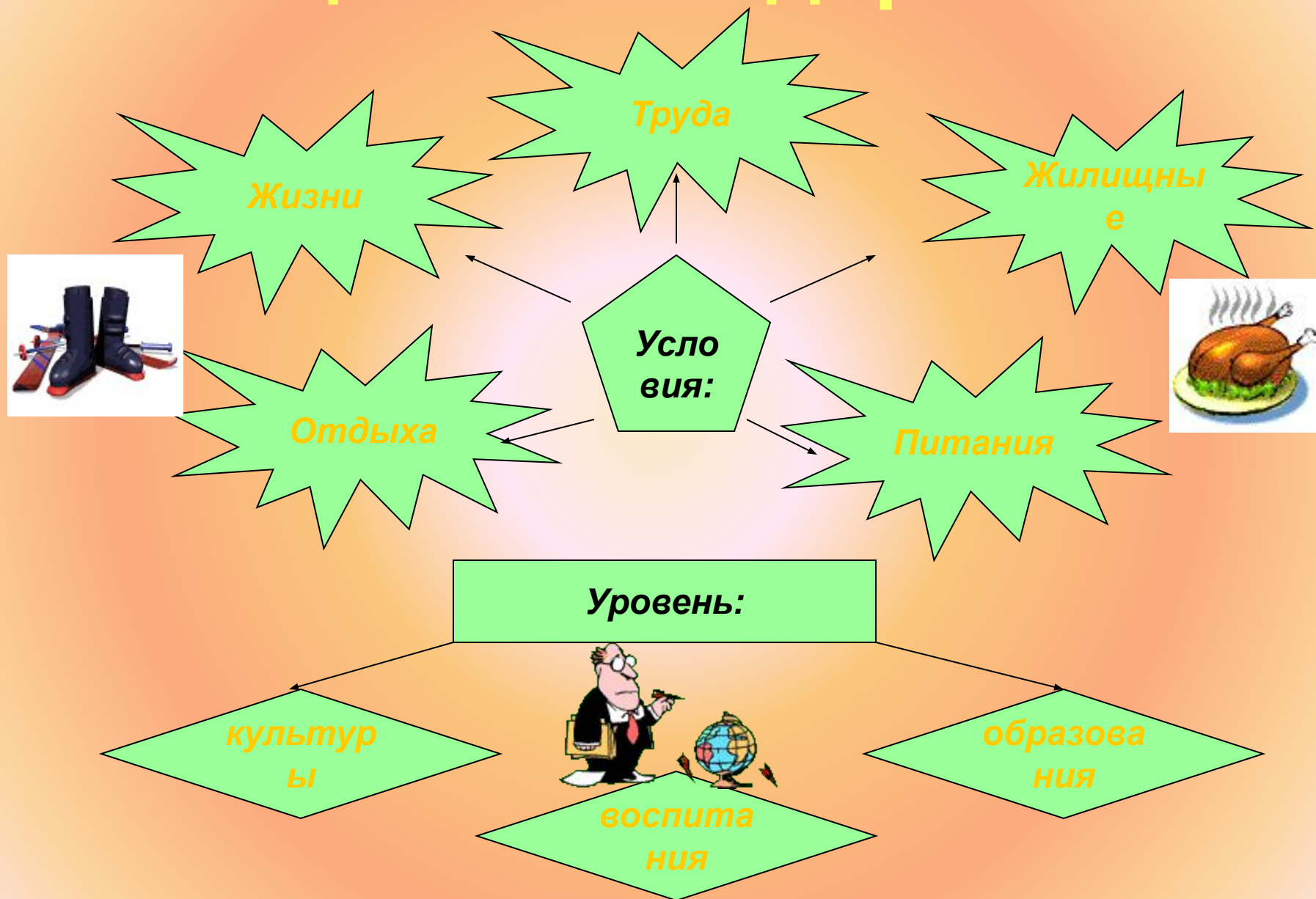
Оно зависит от двигательной активности человека, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного сочетания умственного и физического труда, умения отдыхать. Сохранить и укрепить его можно, только отказавшись от чрезмерного употребления алкоголя, от курения, наркотиков и других вредных привычек.



Человек - не просто высокоорганизованная биологическая система, но и организм, живущий в определенных общественных условиях, которые отражаются на его физическом и психологическом самочувствии. Поэтому с духовным здоровьем тесно связано социальное здоровье.

Говоря о **социальном здоровье**, мы имеем в виду условия жизни, труда, отдыха, питания, жилищные условия, а также уровень культуры, воспитания и образования.

Социальное здоровье



Критерии здоровья человека.

Равновесие организма
в системе
"природа - человек"

Отсутствие
болезни

Нормальная работа
организма

**Постоянные
критерии здоровья**

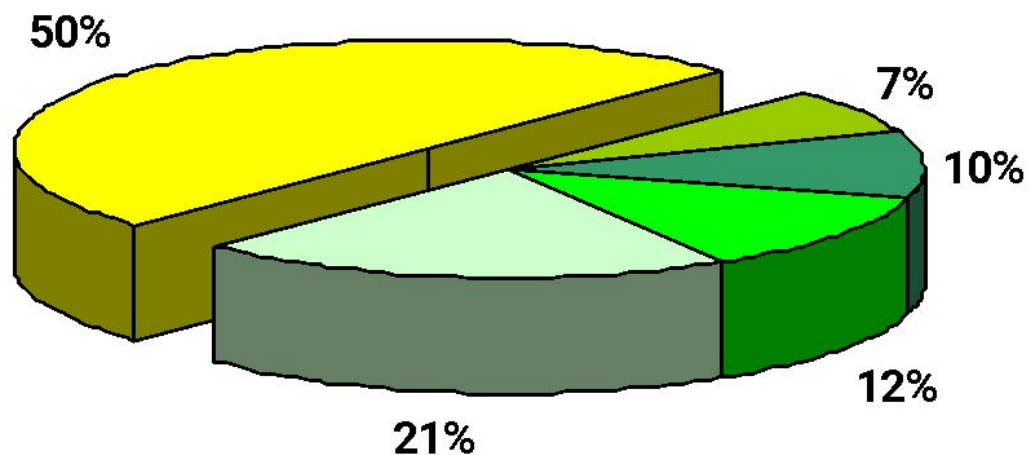
Полное физическое,
духовное, умственное и
социальное благополучие

Способность
приспосабливаться к
изменениям в
окружающей среде

Способность полноценно
учиться, трудиться,
общаться с людьми

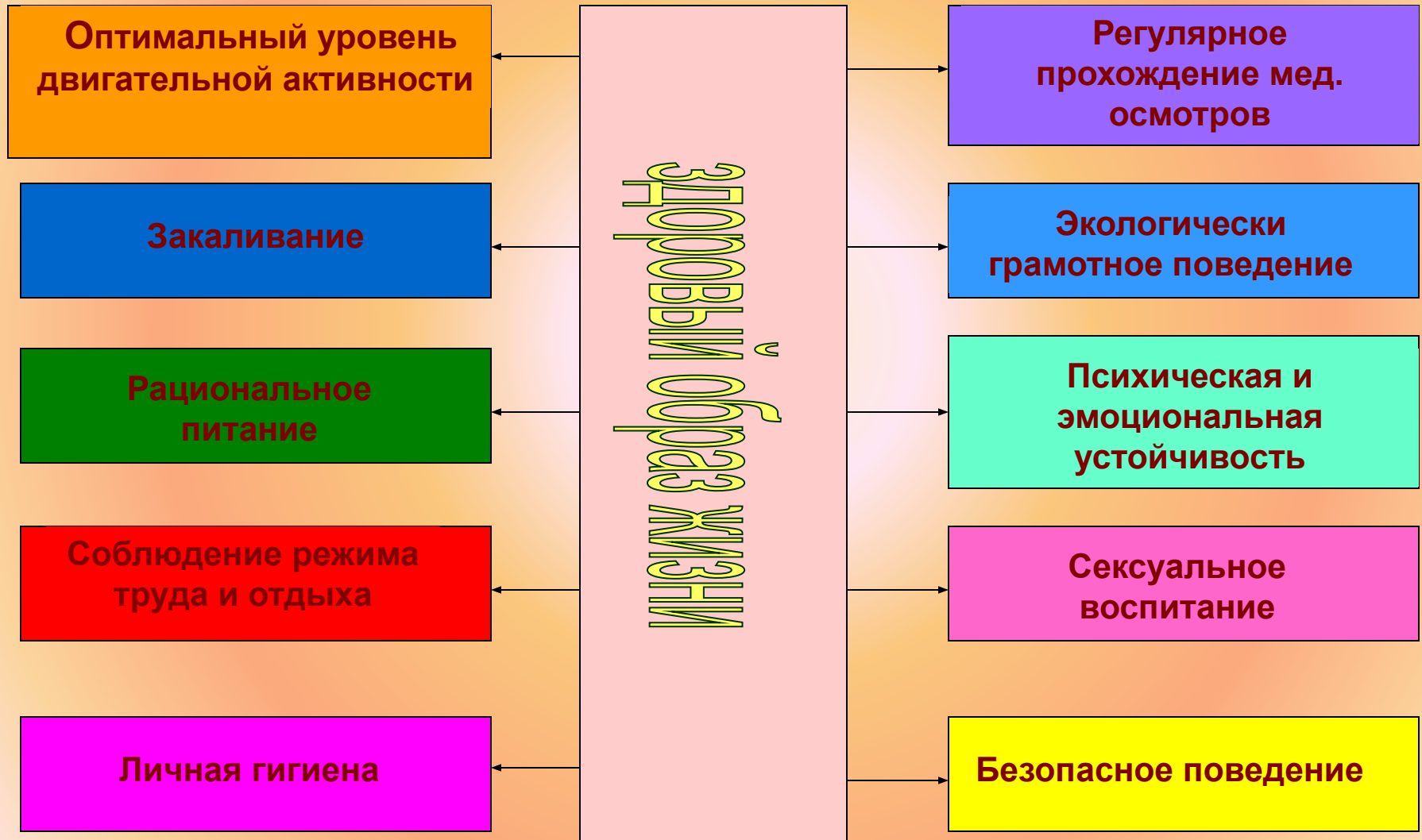
Стремление
к творчеству

Факторы, влияющие на здоровье:



- | | |
|--|---|
|  влияние медицины |  экология |
|  наследственность |  образ жизни |
|  другие | |

Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья





Формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом хорошего здоровья в зрелом возрасте. Образ жизни зависит от образа мыслей или, точнее, от мировоззрения, которое складывается из знаний, которыми владеет человек. Однако сами по себе знания не решают проблему здорового образа жизни. Необходимо, чтобы потребность в здоровом образе жизни была характерной чертой личности. Понятие «здорового образа жизни» включает ряд элементов.

Двигательная активность оказывает положительное влияние на состояние здоровья человека. Она стимулирует деятельность нервной и эндокринной систем организма, повышает его устойчивость к неблагоприятному воздействию факторов риска, снимает психическое и эмоциональное напряжение, укрепляет нервно-мышечный аппарат, повышает умственную и физическую работоспособность независимо от возраста, пола, профессии.



Нормальная, полноценная деятельность человека, его рост и развитие зависят от питания и возможны только при условии постоянного поступления в организм в необходимом количестве питательных (органических и неорганических) веществ.



Закаливание способствует повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям. Закаливание ослабляет или устраняет негативные реакции организма на изменения погоды (понижение работоспособности, смену настроения, недомогание, боль в сердце, суставах и т.д.).



В основе здорового образа жизни лежит **правильный режим жизнедеятельности**, т.е. разумный порядок чередований работы, отдыха, питания, сна.

Понятие «**личная гигиена**» очень широкое и включает в себя выполнение многих правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний.



Уровень **психического здоровья** человека может быть различным - от серьезных нарушений психики до высокого эмоционального благополучия. Каждый из нас имеет сильные и слабые стороны, а степень эмоционального благополучия меняется день ото дня.

Составляющие эмоционального благополучия



Современные методы оздоровления

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

Факторы риска во внешней и внутренней среде организма человека, их влияние на здоровье

Внешняя среда

Внутренняя среда организма

Физическое воздействие

Химические

Биологические

Социальные

Психического характера

Под **физическим воздействием** внешней среды на организм человека понимают главным образом облучение электромагнитными излучениями естественного или искусственного происхождения, воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию.

Опасны для здоровья мощные радиостанции, радиолокационные станции, линии электропередач и другие энергетические объекты. Линии электропередач высокого напряжения создают вокруг себя переменное электрическое поле: его длительное воздействие на организм дает неблагоприятный эффект.

Самым мощным природным фактором физического воздействия является солнечный свет. Длительное пребывание на солнце может привести к ожогам различной степени, вызвать тепловой или солнечный удар.



Неумеренное солнечное облучение обостряет такие хронические заболевания, как туберкулез, заболевания женских половых органов, вызывает стремительное старение кожи и способствует возникновению онкологических заболеваний

Умеренная солнечная радиация вызывает отложение пигмента меланина (загар), благоприятно влияющего на здоровье

Количество нарушений еще более увеличивается в годы так называемого активного солнца, а также на территориях с утонченным озоновым слоем над ними

Влияние на здоровье человека

Солнечная радиация

Профилактика вредного воздействия

Не загорать в период с 11 до 16 ч

Защищать лицо от солнца широкополой шляпой, а тело соответствующей одеждой с длинными рукавами

Загорать постепенно, начиная с 2-3 мин в первый день и прибавляя в последующие дни по 1-2 мин, но так, чтобы общее время пребывания на солнце не составляло более 2 ч в день

Физическое воздействие



Главным образом облучение электромагнитными излучениями естественного и искусственного происхождения, воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию, солнечный свет.



Выполняйте правила:

- Носите в жаркую погоду головной убор;
- Загорайте постепенно;
- Общее время пребывания на солнце - не более 2 ч в день;
- Не гуляйте около линий электропередач высокого напряжения;
- Работая с электроприборами выполняйте правила техники безопасности.



Химические факторы риска



Консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов.



Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с мерами безопасности, изложенными в инструкции, и строго следуйте им.



Меры безопасности при пользовании опасными веществами и средствами бытовой химии

→ Храните средства бытовой химии в помещении, где есть вытяжная вентиляция (ванная, туалет)

→ Пожароопасные жидкости и вещества должны находиться в закрытых склянках (банках), далеко от источников огня, желательно в прохладном месте

→ Нельзя пересыпать или переливать химические жидкости и порошки в посуду из-под других напитков или лекарств

→ Средства, содержащие в своем составе кислоты и щелочи, должны обязательно храниться закрытыми и иметь этикетку

→ Перед применением какого-либо средства, внимательно прочитайте инструкцию по применению

→ Аэрозольные баллончики храните в вертикальном положении в прохладном месте, защищенном от солнечных лучей

→ Во время распыления аэрозоля из баллона нельзя применять открытый огонь. Детям пользоваться баллонами запрещается

Химические вещества широко используются человеком на производстве и в быту. Все химические вещества, используемые в быту, в небольших количествах безопасны для здоровья. Однако нарушение правил их применения может оказать неблагоприятное воздействие на организм. Чтобы этого избежать, перед началом работы надо внимательно ознакомиться с мерами безопасности, изложенными в инструкциях, и строго следовать им.

Биологические факторы риска

Внедрение безусловно-вредных (опасных) микроорганизмов в организм человека почти всегда вызывает инфекционное заболевание.

Выполняйте правила:

- Общей и личной гигиены
- Приготовления пищи;
- Гигиены одежды;
- Гигиены жилища;
- Гигиены приусадебного участка.



Группа инфекционных заболеваний	Краткая характеристика	Инфекции, входящие в группу
Кишечные инфекции	Возбудитель выделяется с фекалиями или мочой. Передается через пищу, воду, бытовой обстановки, грязные руки. Заражение происходит через рот	Брюшной тиф, гепатит А и В, дизентерия, холера и др.
Инфекции дыхательных путей	Возбудитель передается через укусы кровососущих насекомых (комары, клещи, вши, москиты и др.)	Сыпной и возвратный тиф, малярия, чума, клещевой энцефалит и др.
Зоонозные инфекции	Болезни, передающиеся через укусы животных	Бешенство
Контактно-бытовые инфекции	Болезни передаются при непосредственном контакте здорового человека с больным	Все инфекционные кожно-венерологические заболевания, передающиеся половым путем

Меры предотвращения инфекционных заболеваний

- Обязательно мыть руки перед едой и после туалета
- Пищевые продукты подвергать тепловой обработке; посуду мыть с применением препаратов бытовой химии и ополаскивать обильным количеством воды; фрукты и овощи тщательно мыть в проточной воде
- При простудных заболеваниях пользоваться обычной трехслойной марлевой повязкой на работе и дома; для больного выделяют индивидуальную посуду
- Эффективный способ предупреждения распространения кровяных инфекций — уничтожение или отпугивание насекомых
- Домашние животные должны регулярно проходить ветеринарный контроль; выявленный больных животных нужно лечить
- При значительном увеличении численности переносчиков и хранителей многих инфекционных зоонозных заболеваний, их необходимо уничтожать
- Сокращение заболеваний, передающиеся контактно-бытовым способом, можно добиться повышением гигиенической культуры людей

Социальные факторы риска

Неуверенность в завтрашнем дне, невозможность предсказать исход событий, явлений, ситуаций, разрушение устоев, традиций, обычаев, взглядов.



Уменьшение вредного действия: спокойное, поступательное, эволюционное развитие общества и общественных отношений.


Социальные факторы риска связаны с жизнью людей. Революционные преобразования почти всегда вызывают в обществе социальную напряженность, которая может оказать негативное влияние на состояние здоровья отдельного человека и общества в целом. Основными из этих факторов считаются неуверенность в завтрашнем дне, невозможность предсказать исход событий, явлений, ситуаций, разрушение устоев, традиций, обычаев, взглядов.



Психического характера

Связаны со специфическим аспектом жизнедеятельности человека (микроклимат в семье и школе)

Укрепляют здоровье:

-  Общительность, доброта, взаимопомощь и поддержка членов семьи и одноклассников создают положительный микроклимат, хорошее настроение, потребность в работе и удовлетворенность ее результатами.



Роль психического здоровья для благополучия человека

→ Дает ощущение полноты жизни

→ Влияет на взаимоотношения с другими людьми

→ Определяет в значительной мере нашу работоспособность

→ Психически здоровому человеку присуще чувство самоуважения

→ Прямо воздействует на функции организма и таким образом на физические аспекты нашего благополучия

→ Способствует адаптации к жизненным условиям

Факторы риска психического характера связаны со специфическим аспектом жизнедеятельности человека. **Психическое здоровье** - основа всех аспектов здоровья человека, которое можно отнести к главному фактору, определяющему качество нашей жизни. От него в значительной мере зависит личное счастье человека, его успехи, взаимоотношения с другими людьми и все аспекты физического здоровья.

Внутренняя среда организма

Включает в себя:

- Кровь;
- Лимфу;
- Межтканевую жидкость;
- Нервную систему;
- Систему желез внутренней секреции.



Если отрицательное воздействие внешней среды достаточно сильно или продолжительно, оно нарушает нормальное состояние внутренней среды организма и ведет к развитию болезни.



1. Закончите предложения.

а) Здоровье человека – это.....

.....

.....

.....

.....

б) Духовное здоровье зависит от.....

.....

.....

.....

.....

в) Физическое здоровье зависит от.....

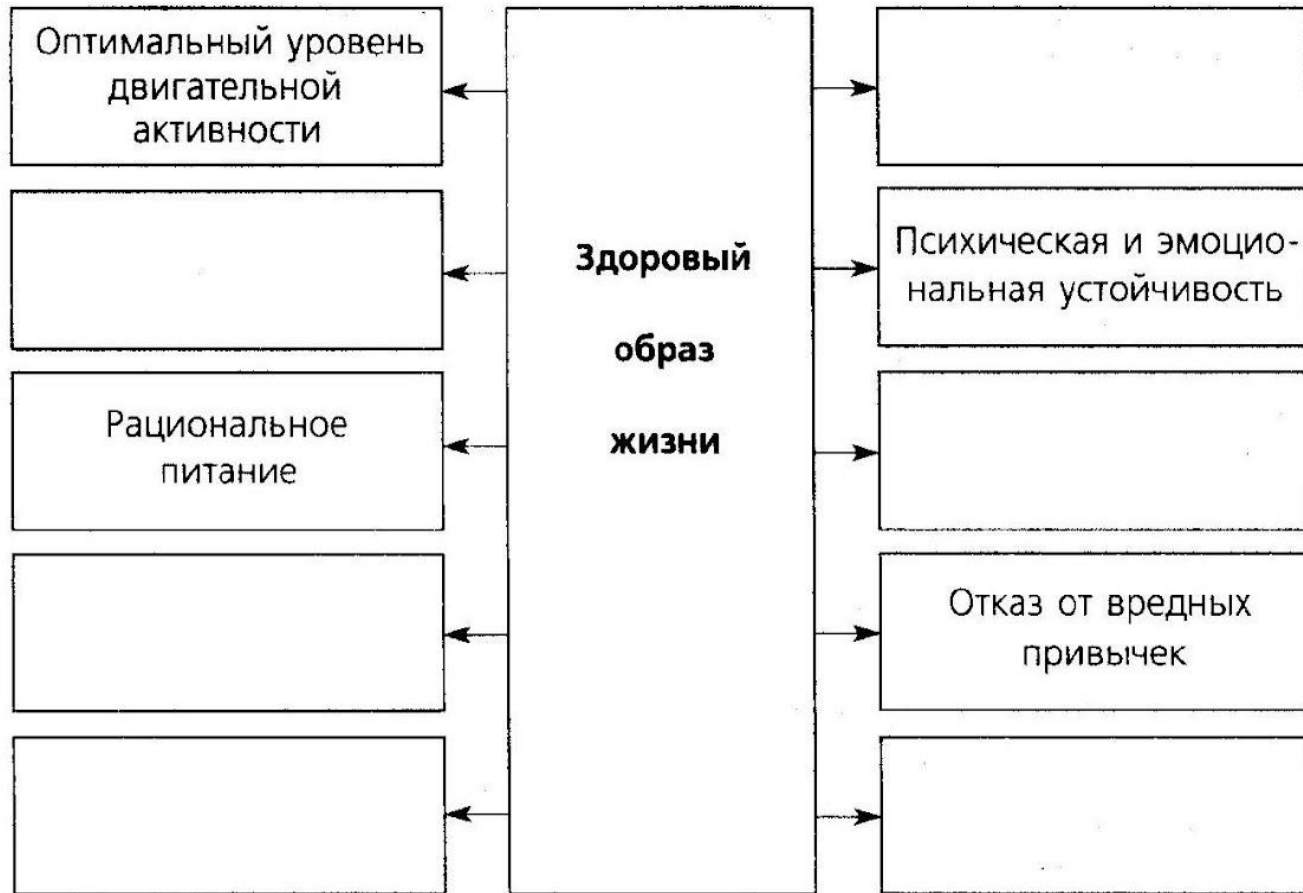
.....

.....

.....

.....

2. Дополните схему об основных элементах здорового образа жизни.



3. Дополните недостающие разделы, которые обычно входят в состав оздоровительных систем:

- совершенствование духовности

-

-

- питание

-

- управление эмоциями

-

-

4. Дополните таблицу о факторах риска внешней среды для организма человека.

Наименование факторов риска	В чем заключается их отрицательное воздействие
Физические	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>Внедрение в организм человека безусловно вредных микроорганизмов почти всегда вызывает инфекционное заболевание</p>
Социальные	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>Агрессивность, конфликтность, неумение и нежелание общаться, настрой на ссоры и скандалы вызывают психологическую напряженность и стрессы</p>