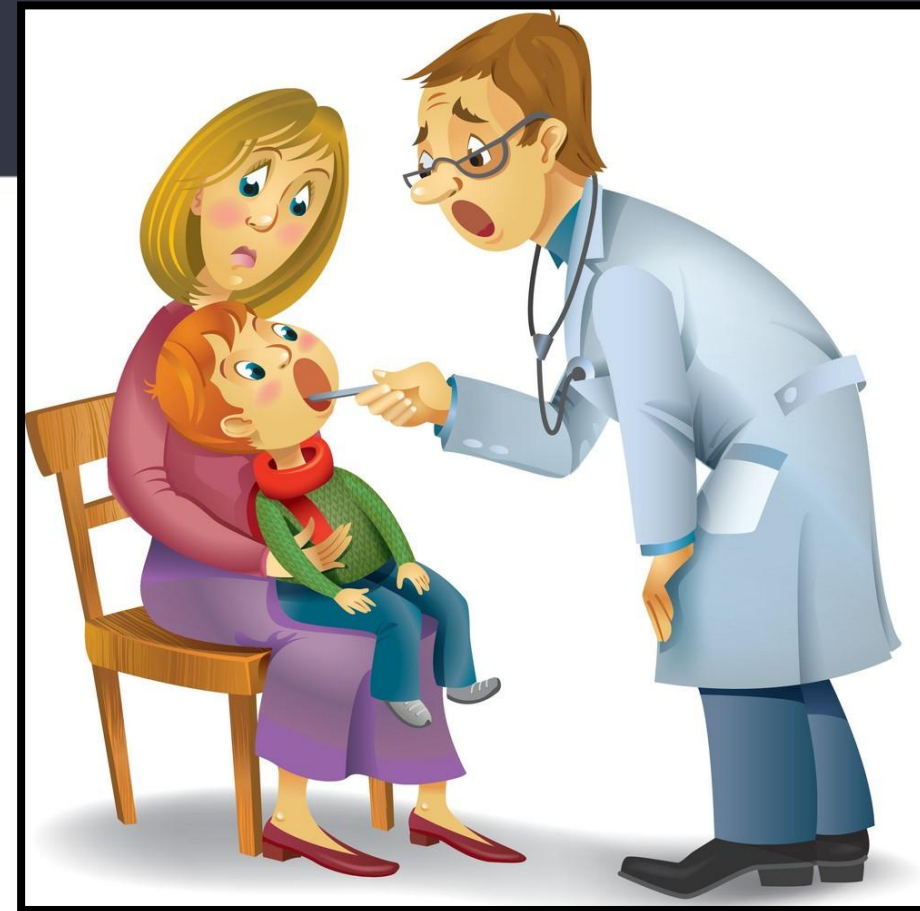


Здоров'я, безпека та
добробут
6 клас

Сьогодні
24.11.2023

Урок № 12



Неінфекційні захворювання



Сонце встало-запалало,
І дітей всіх привітало...
Добрий ранок, сонечко!
Добрий ранок, діточки!
Добрий ранок, квіточки!
Хай цвіте лузочок
І шумить гайочок...
Будем дружно працювати,
Щоб змогли на всі питання
Повні відповіді дати.



Які захворювання є неінфекційними? Що спричиняє неінфекційні захворювання?

Крім інфекційних хвороб людям загрожують також неінфекційні захворювання (НІЗ). Сьогодні ми з'ясуємо, які їх наслідки та як від них уберегтися. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), сьогодні від НІЗ страждають до 60% дорослих та майже 20% дітей. Ці недуги ускладнюють перебіг інфекційних хвороб і є причиною великої кількості смертей. Для України поширення неінфекційних захворювань також становить проблему, вирішення якої є одним з головних завдань

Сьогодні
і

Прочитай визначення і пригадай ознаки НІЗ, які ти вивчав /вивчала в 5 класі.

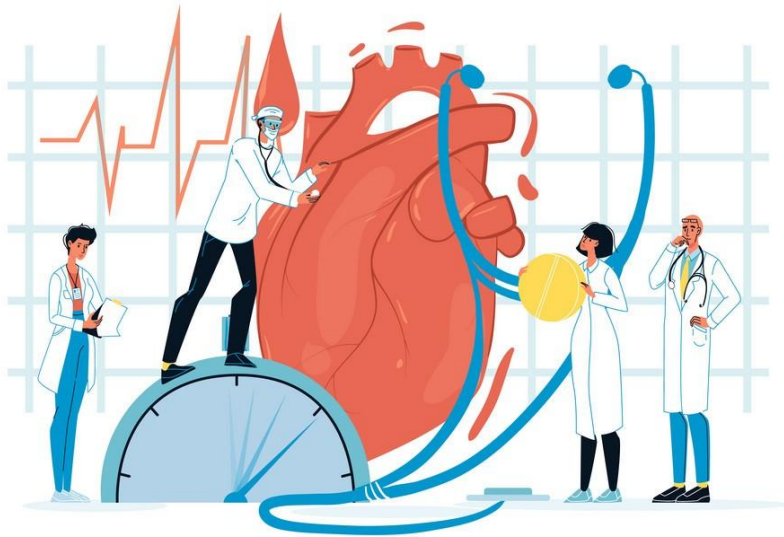
Неінфіковані захворювання (НІЗ) – група хвороб, які непередаються від людини до людини, повільно прогресують і мають тривалий перебіг.



Які захворювання є неінфекційними? Що спричиняє неінфекційні захворювання?

В усьому світі за наслідками для життя та здоров'я людини, а також для громадського здоров'я найбільшу проблему становлять чотири групи неінфекційних захворювань:

- серцево-судинні (зокрема гіпертонічна хвороба, інфаркт, інсульт);
- онкологічні захворювання (злоякісні пухлини);
- діабет;
- хронічні захворювання органів дихання (зокрема хвороба легень, бронхіальна



Які захворювання є неінфекційними? Що спричиняє неінфекційні захворювання?



Неінфекційними хворобами займаються лікарі, які мають відповідні спеціалізації:

- **кардіолог** лікує серцево-судинні захворювання;
- **онколог** — злоякісні пухлини;
- **ендокринолог** лікує діабет;
- **отоларинголог та пульмонолог** — захворювання органів дихання (вуха, горла, носа та легень).

Пригадай можливі причини неінфекційних захворювань. Знайди їх серед запропонованих.



- Стрес.
- Недосипання.
- Травми.
- Вживання алкоголю.
- Куріння.
- Нездорове харчування.
- Недостатня обробка м'яса чи риби.
- Неправильне носіння маски.
- Контакт із хворою людиною.
- Забруднене довкілля.
- Недостатня фізична активність.

Разом з учителем обговоріть зв'язок між появою неінфекційних захворювань основних груп та їх поведінковими чинниками.



Чинники \ Групи НІЗ	Серцево-судинні	Онкологічні	Діабет	Органів дихання
Куріння	+	+		+
Нездорове харчування	+	+	+	+
Брак фізичної активності	+	+	+	
Вживання алкоголю	+	+		+

Пригадай можливі причини неінфекційних захворювань. Знайди їх серед запропонованих.



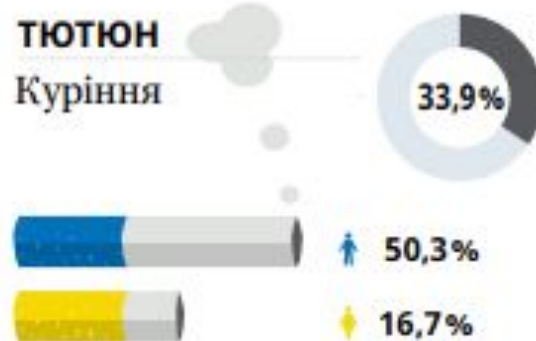
Причин неінфекційних захворювань багато. За даними ВООЗ, найпоширеніші з них — куріння, вживання алкоголю, нездорове харчування та недостатня фізична активність.

2019 року в Україні вперше проведено дослідження STEPS щодо неінфекційних захворювань. Дослідження виявило дуже високу поширеність НІЗ та поведінкових факторів ризику



Результати дослідження STEPS в Україні

ТЮТЮН Куріння



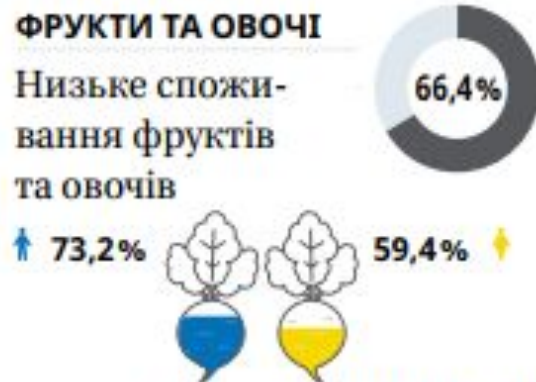
АЛКОГОЛЬ

Регулярне вживання алкоголю



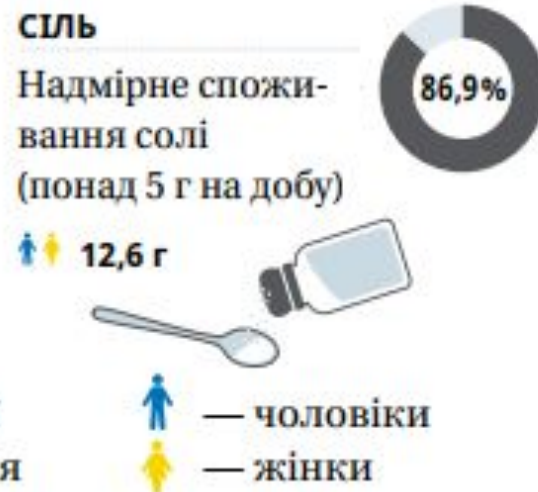
ФРУКТИ ТА ОВОЧІ

Низьке споживання фруктів та овочів



СІЛЬ

Надмірне споживання солі (понад 5 г на добу)



■ — відсоток від загальної кількості дорослого населення

■ — чоловіки
■ — жінки

Дослідження підтвердило, що однією з головних причин розвитку НІЗ і передчасної смерті людей в Україні є куріння. На другому місці — споживання алкоголю, на третьому — поширення нездорових моделей харчування.

А от щодо четвертого чинника — рівня фізичної активності — маємо добрий результат, що став одним із найвищих показників у Європейському регіоні.

Розглянемо детальніше два чинники виникнення НІЗ в Україні: куріння і споживання алкоголю. Важливо з'

Прочитай факти, що спростовують міфи про куріння і вживання алкоголю. Які з цих фактів тобі вже відомі, а які для тебе нові?



Міф 1. Курити і вживати алкоголь — це модно і сучасно.

Факт. У сучасному світі куріння і вживання алкоголю втрачають привабливість. Дедалі менше молодих людей палять.

Суспільство розуміє шкоду від куріння і вживання алкоголю, тож сприяє відмові від цих шкідливих звичок. Наприклад, роботодавці під час пошуку працівників віддають перевагу

Прочитай факти, що спростовують міфи про куріння і вживання алкоголю. Які з цих фактів тобі вже відомі, а які для тебе нові?



Міф 2. Курити можна таємно, і ніхто не здогадається.

Факт. Все таємне швидко стає явним, адже зовнішні прояви, що супроводжують курця, помітні неозброєним оком. Зокрема запах диму і алкоголю відчувають всі, хто знаходиться поруч.

Прочитай факти, що спростовують міфи про куріння і вживання алкоголю. Які з цих фактів тобі вже відомі, а які для тебе нові?



Міф 3. Куріння не має значного впливу на фізичний стан і самопочуття.

Факт. Спочатку зміни внаслідок куріння непомітні — але це не означає, що їх немає.

Ознаки погіршення стану здоров'я починають дошкуляти вже тоді, коли порушення стають серйозними, а шкідлива звичка вкорінилась настільки, що її важко позбутися.

Прочитай факти, що спростовують міфи про куріння і вживання алкоголю. Які з цих фактів тобі вже відомі, а які для тебе нові?



Міф 4. Вейпи та інші гаджети для куріння не шкодять здоров'ю.

Факт. Використання електронних сигарет та систем нагрівання тютюну також є небезпечним.

Міф 5. Куріння — це особиста справа кожного, курці нікому не заважають.

Факт. Дим, який видихає курець, містить багато токсичних речовин, що викликають різні хвороби: від серцево-судинних до онкологічних.

Дослідження підтвердило, що однією з головних причин розвитку НІЗ і передчасної смерті людей в Україні є куріння. На другому місці — споживання алкоголю, на третьому — поширення нездорових моделей харчування.

А от щодо четвертого чинника — рівня фізичної активності — маємо добрий результат, що став одним із найвищих показників у Європейському регіоні.

Розглянемо детальніше два чинники виникнення НІЗ в Україні: куріння і споживання алкоголю. Важливо з'

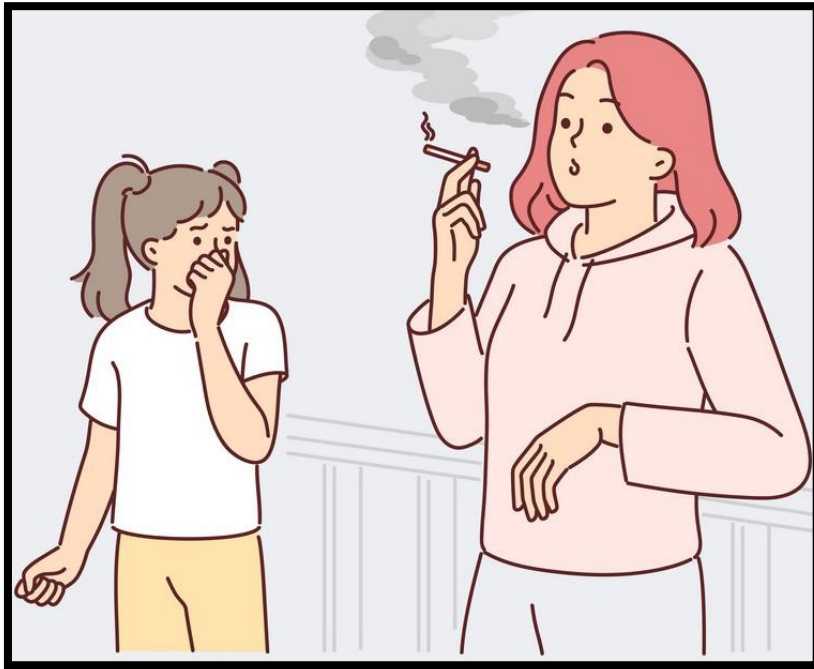
Громадські **місця** –
приміщення будь – яких
будівель, споруд, які люди
відвідують вільно, за
запрошенням або за плату.



Пасивне паління –
мимовільне вдихання диму,
який видихає інша людина під
час паління.



Які захворювання є неінфекційними? Що спричиняє неінфекційні захворювання?



Тому в усьому світі долають проблему пасивного куріння та борються за чисте повітря. В Україні Законом “Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров’я населення” передбачена відповідальність за куріння в громадських місцях. Якщо ж правопорушення вчинила неповнолітня особа, відповідальність нестимуть

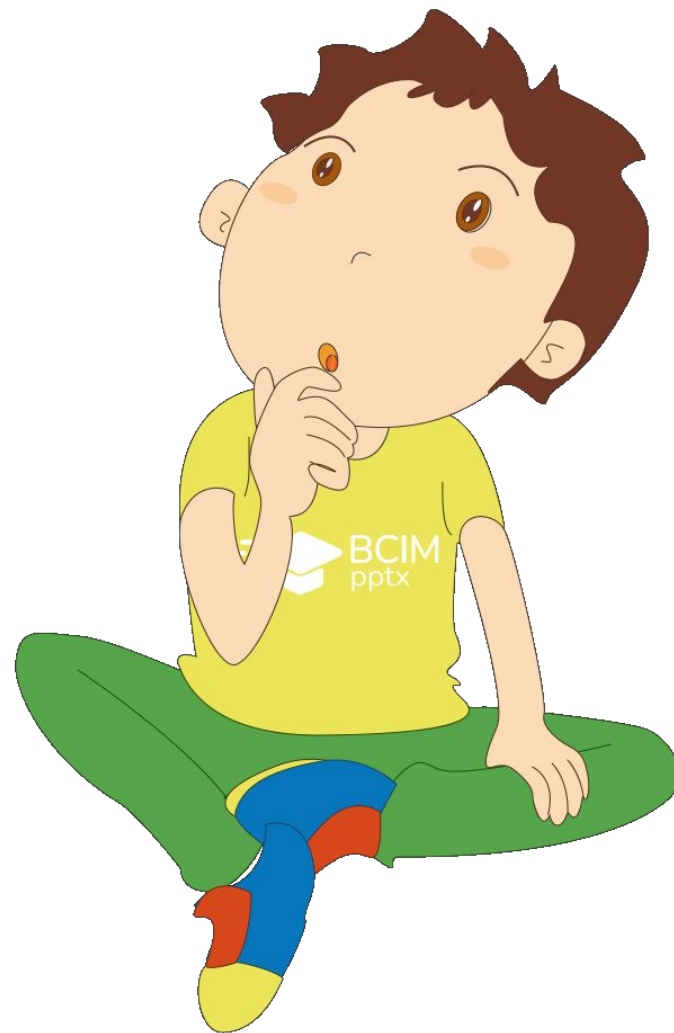
Які захворювання є неінфекційними? Що спричиняє неінфекційні захворювання?

На жаль, багато людей набувають шкідливих звичок ще підлітками. В ранньому віці куріння та алкоголь негативно впливають на розвиток мозку та фізичних показників організму. Ці пагубні звички призводять до зниження працездатності й витривалості, появи та прогресування неінфекційних захворювань. Причому залежність формується непомітно: спочатку здається, що можна перестати будь-якої миті. Але потім виявляється, що кинути



Сьогодні
і

Обговорюючи можливі ризики виникнення НІЗ, учні та учениці припустили, що ці недуги легше попередити, ніж потім лікувати. Чи погоджуєшся ти з такою думкою? Відповідь обґрунтуй.





Опрацюй ще раз матеріал на сторінці 64-68.
Знайди додаткову інформацію про шкodu, якої завдає здоров'ю людини вживання алкоголю.
Короткий запис в щоденник с.56-63, знайти інформацію.

Сьогодні
і

Рефлексія «Ресторан»

Ось ці «**страви**» були
зіпсовані, і мені не
сподобались.

Я майже переварила
цю «**їжу**».

Саме ця «**їжа**» під час
уроку була
найсмачнішою. Я б з'
їв її ще.

Запакуйте мені з
собою ...

