

Здоровый образ жизни



- Преподаватель:
- Дерябин Иван Андреевич
- Выполнила: Петрова Ксения
Группа 102 ЗТО

Правила здорового образа жизни:

- Правильное питание
- Сон
- Активная деятельность и активный отдых
- Личная гигиена

1. Правильное питание:

- С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.



- Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:
- Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.
- Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.
- Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.
- Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.
- Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.
- Вредные для кожи – E230-232, E239.
- Вызывающие нарушение давления – E250, E251.
- Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.
- Повышающие холестерин – E320, E321.
- Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

2. Сон

- Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Личная гигиена

- Мойте руки, когда приходите с улицы и перед приемом пищи, два раза в день чистите зубы и тп.

- Каждый человек стремится к успеху, к поставленным целям. Но для того чтоб добиться высоких результатов, нужно быть здоровым, потому что человек, который плохо себя чувствует, не имеет желания работать, двигаться вперёд, добиваться успеха. А для того чтоб самочувствие было хорошим, нужно обращать внимание на некоторые факторы, влияющие на здоровье человека: питание, образ жизни, привычки.

Рекомендации по ЗОЖ

- ✦ Познай самого себя.
- ✦ Содержи своё тело в чистоте.
- ✦ Хорошо и правильно питайся.
- ✦ Играй с осторожностью.
- ✦ Заводи друзей разумно.
- ✦ Содержи свой мир в чистоте.
- ✦ Научись говорить «нет».
- ✦ Лекарства – не игрушка.
- ✦ Иммунизация (прививки) организма.
- ✦ Если ты чувствуешь себя больным, обратись к врачу, родителям.

Эндемические и соматические заболевания

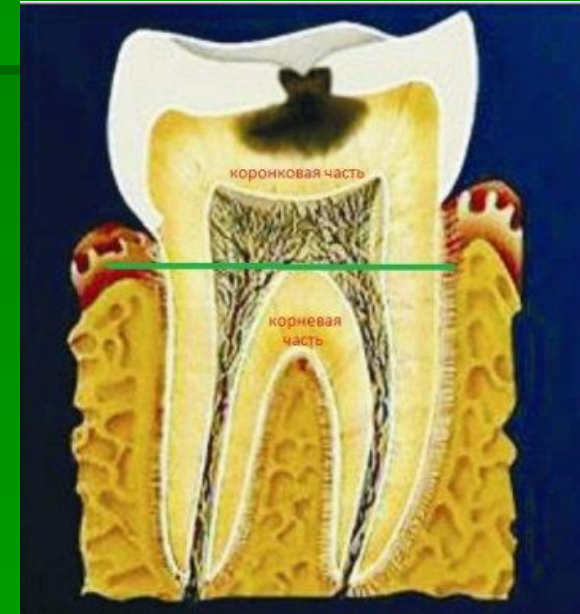


Эндемические заболевания:

- Болезнь Кешана
- Эндемический зоб
- Флюороз
- Кариес зубов
- Эндемическая подагра

Кариес зубов

- Попадание фтора в организм оказывает как положительное воздействие- снижает заболеваемость кариесом зубов, так и пагубное- вызывает флюороз зубной эмали и скелета вследствие попадания в организм фтора в больших количествах на протяжении длительного времени



Профилактика

- Необходимо проводить мероприятия в области общественного здравоохранения для обеспечения достаточного потребления фтора в тех местах, где его потребления недостаточен, чтобы свести к минимуму заболеваемость зубным кариесом.

Виды кариесов



**У кого есть здоровье- есть и
надежда, а у кого есть
надежда- есть все**

Источники:

- https://ru.wikipedia.org/wiki/Кариес_зубо_в
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_о_бр