

МЕТОДИЧЕСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

“Здоровье и
МЫ”



**По пропаганде
здорового образа
жизни в
профессиональной
деятельности
медицинской сестры**



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

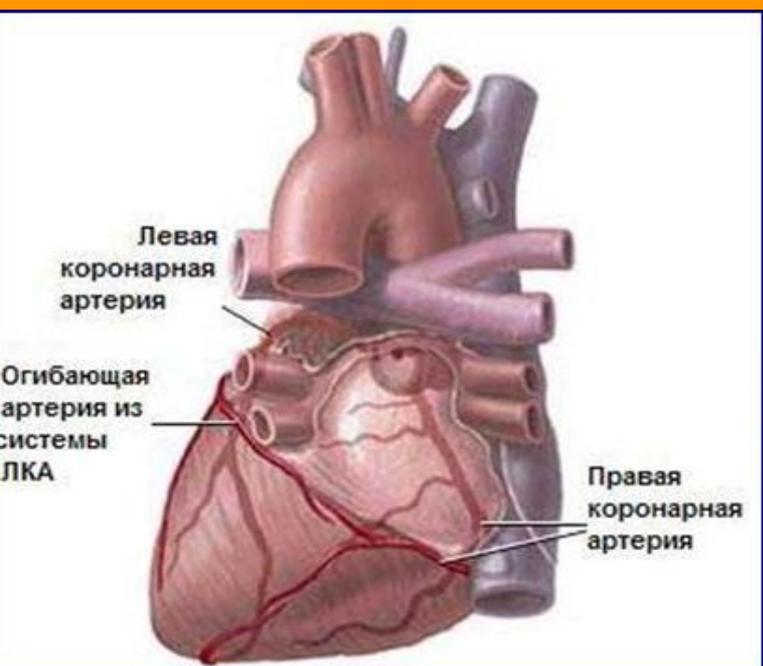
**“Единственная
красота, которую я
знаю – это
здоровье”.**

Генрих Гейне

В РФ сложилась крайне неблагоприятная ситуация с показателями здоровья населения.

Статистические данные:

В последние 15 лет заболеваемость населения России постоянно растет ! С 1990-го по 2010 общая заболеваемость увеличилась на 31%



Растет число случаев болезни:

- Костно-мышечной системы на 89%
- Осложнение беременности развития на 82%
- Заболевания органов дыхания на 24%
- Болезни системы кровообращения на 13,3%

- Не случайно вопросам здоровья в последнее время уделяется пристальное внимание, как со стороны органов власти, общественности, так и органов здравоохранения.

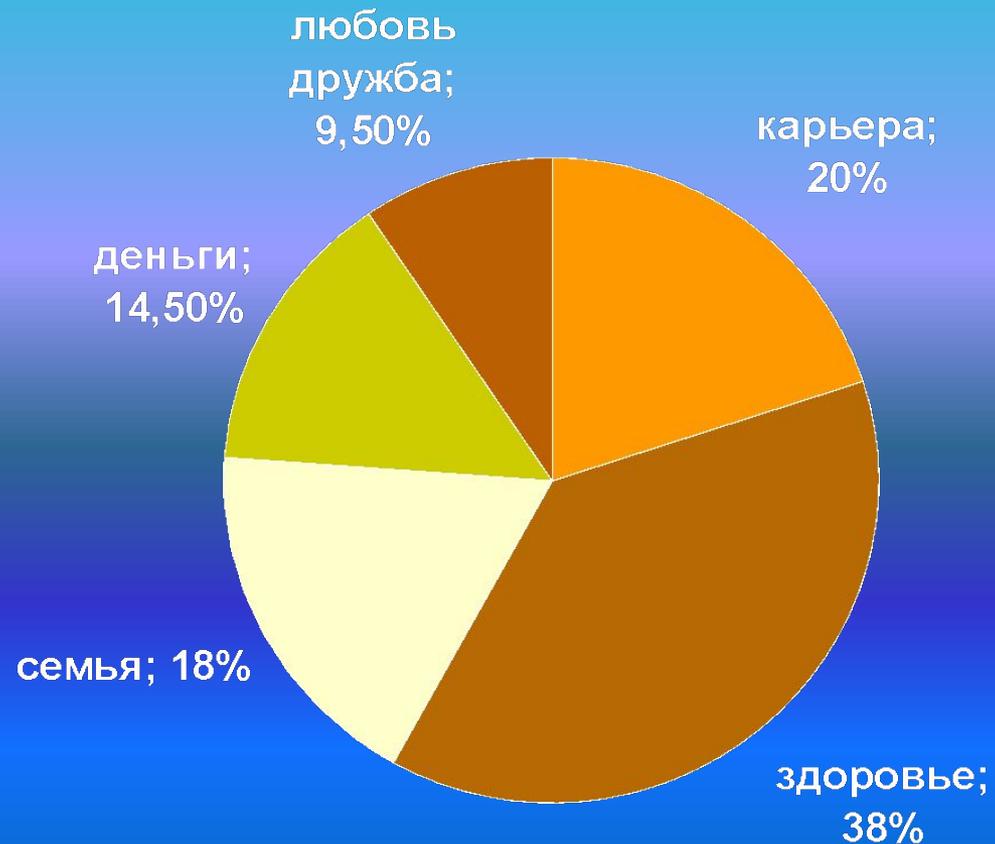
Большое значение в реализации
национального проекта “Здоровье”
отводится самому многочисленному звену
здравоохранения - среднему медицинскому
персоналу.

Работу мед. сестры можно рассматривать, как новый вид профессиональной деятельности медицинского, психолого-педагогического, социально-правового характера, **целью** которого является сохранение, укрепление и восстановление здоровья.

- **Да будет здоровье всегда и везде –**
- **В огромной стране и в малой избе .**
- **Ведь тело и дух укрепить нам под силу**
- **Закалкой, зарядкой и спортом , и миром.**

- Медицинская сестра должна в рамках своей деятельности развивать положительную мотивацию населения на ЗОЖ и прививать навыки сохранения и улучшения здоровья.

- **Здоровье не купишь и не продашь ,**
- **Его не возьмешь и не отдашь.**
- **Берегите здоровье! Оно у нас одно!**
- **Оно страдает, и нам тяжело!**



- Самый дорогой дар, который получает человек от природы – это здоровье.
- Недаром в народе говорят :
- **“Здоровому – все здорово!”** об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои, и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя подчас невозможного.

- Здоровье – это круто,
- Здоровье – это класс!
- Если вы хотите,
- То спорт – это для вас.
- Здоровье берегите,
- Здоровье вы любите,
- Так как вы хотите
- Пусть сбудется всегда.
- Что бы быть здоровым-
- Нужно жить любить,
- Быть всегда веселым,
- Не курить, не пить

- Формирование здоровья населения зависит от многих факторов. Проводником знаний необходимых для здоровья нации является самая многочисленная группа работников здравоохранения – средний медицинский персонал.

- Мы, студенты медицинского училища, получаем эти знания на дисциплинах, профессиональных модулях, что бы затем реализовать их в практической деятельности.



- По определению Всемирной Организации Здравоохранения, **здоровье** — состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Что губит здоровье?

- Неправильное питание

Гиподинамия

Алкоголь

Табакокурение

Наркотики

Отсутствие режима труда и отдыха

Пороки безделья

Вредные привычки

- Алкоголь
- Табако-курение
- Наркомания



Знает каждый человек,
Что куренье – это вред!
Также, как и алкоголь,
Для здоровья это боль!

Наркотикам мы скажем – нет!

Для здоровья тоже вред.

Лучше сок и воду пить,
Что б к врачу не угодить!
Душ холодный принимай,
Ну и спортом занимайся,
И почаще улыбайся !

- **Здоровье ребенка, иммунитет, умственное развитие зависит от того, какой образ жизни вела женщина во время беременности.**

- **Плод в утробе курящей мамы недополучает кислород и питательные вещества из-за того, что мама курит, а также потому, что сосуды плаценты могут быть изменены и сужены. Все это приводит к задержке роста плода.**

- Курение во время беременности является причиной рождения детей с недостаточной массой тела

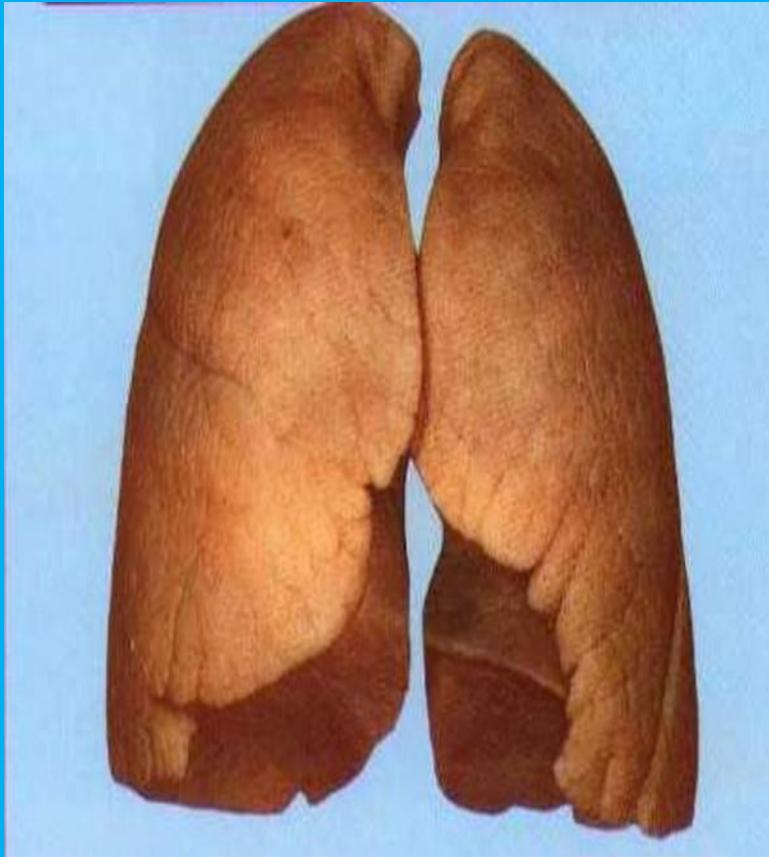
В табачном дыме
более
4,5 тысяч
ядохимикатов —
это больше, чем
содержат
выхлопные газы
автомобилей.

**Курение
вызывает
закупорку
крупных и
мелких
сосудов.**

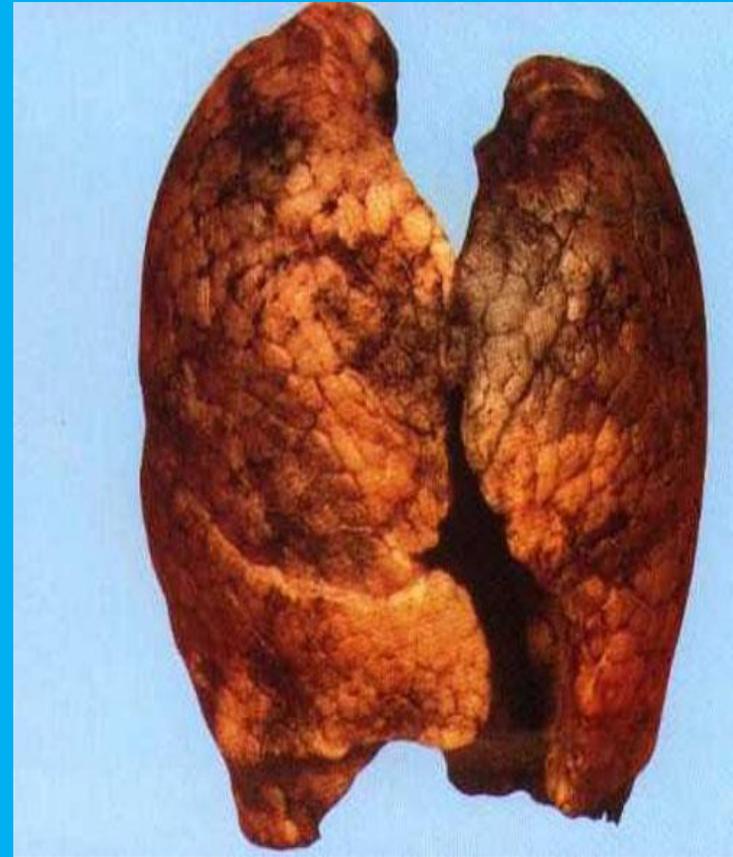
**Что приводит к гангрене конечности,
инфаркту миокарда и внезапной смерти.**

- **При горении сигареты в легкие поступают отравляющие вещества: никотин, мышьяк, угарный газ, метанол, кадмий.**

- Так же в дыме присутствуют радиоактивные вещества: ПОЛОНИЙ-210, СВИНЕЦ, ВИСМУТ



Легкие некурящего человека



Легкие курящего человека

А знаете ли вы?

- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- В России только 50% молодых людей доживут до 60 лет .
- Длительность жизни человека, выкуривающего пачку сигарет в день уменьшается на 7 лет по сравнению с некурящими.



АЛКОГОЛЬ
ЕЖЕГОДНО
УБИВАЕТ
700 000
РОССИЯН

**Средний возраст первого
употребления алкоголя - 12 лет.**

Алкоголь и беременность

- **Беременная женщина, страдающая алкоголизмом, имеет весьма высокий риск рождения ребенка с различными дефектами и аномалиями.**

**Алкоголь является основной причиной
возникновения злокачественных
новообразований плода при внутриутробном
развитии**



АЛКОГОЛЬ – ЯД!

Он поражает:

- **Головной мозг**
- **Легкие**
- **Кровь**
- **Печень**
- **Желудок**
- **Ухудшает память**

Наркотики - война без взрывов



Миф первый

- «Попробуй — пробуют все". Это неправда: обследования показывают, что лишь один из 5 старшеклассников пробовал наркотики. Чаще жертвами ложной аргументации становятся подростки невысоких психических устоев: конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживые, агрессивные. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков.

Миф второй.

- «Попробуй — вредных последствий не будет". Это ложь. Прежде всего, пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одной дозы приема. Кроме того, существует индивидуальная чувствительность, возможна гибель даже при первой инъекции.

Миф третий.

- "Попробуй — если не понравится, бросишь". Хотя подростки и слышали кое-что про ломку, но убеждены, что ее можно преодолеть либо с помощью врачей, либо усилием воли. Это тоже ложь. Известно, что даже после 2-3 месяцев неупотребления наркотиков люди вновь возвращаются к приему.

Миф четвертый.

- Существуют "безвредные" наркотики. Безвредных наркотиков нет. Все они, даже при незначительном потреблении, пагубно влияют на личность. Зависимость развивается даже в случае употребления таких "легких" наркотиков, как марихуана. В США, например, ежегодно обращаются в клиники, пытаюсь излечиться от наркотической зависимости, более 100 тыс. человек.

Статистика показывает, что:

- средний возраст наркоманов в России составляет 13—15 лет;
- в стране насчитывается 39 млн только официально зарегистрированных несовершеннолетних наркоманов, реальная цифра в 10 раз больше;
- число смертей от наркотиков среди несовершеннолетних за 8 лет выросло в 42 раза;
- средняя продолжительность жизни активного наркомана составляет 3 года;
- дети, рожденные от наркоманов, умирают очень быстро.

«Мы калечим жизнь своими безумствами и пороками, а потом жалуемся на беды, следовавшие за ними, и говорим, что несчастье заложено в природе вещей.»

К.Боуви

Как сохранить здоровье и долголетие ?

Здоровье – это двигательная активность и спорт

Скажем “нет!” всему,
что вредно!

Ответим “да!” всему,
что полезно!

Здравствуй, зарядка!

Здравствуй, ходьба!

Отныне и навеки так
будет всегда.

**Занимайся ты зарядкой,
Не ленись полоть на грядках,
Бегай, прыгай и плыви,
Все болезни позади!**

**Закаливание – это выработка
устойчивости организма простудным
и другим заболеваниям**

Наши добрые советы.

Правильно питайся
По погоде одевайся,
Не забывай делать зарядку
Старайся жить по распорядку.
Про гигиену не забудь

Да не хандри,
весёлым будь.
Соблюдай
советы эти –
Проживешь сто
лет на свете.

Семь правил ЗОЖ

Я люблю семь правил ЗОЖ

Ведь без них не проживешь!

**Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте!**

Долго, долго, долго спал-

Это недугов сигнал.

Закаляйтесь, упражняйтесь

И хандре не поддавайтесь

**Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю!**

**Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не куру я и не пью,
Я здоровым быть хочу!**

**Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед-
Укрепил иммунитет!**

**Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он!**

**Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую!**

**Я и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.
Встану я и на «дорожку»:
Сброшу вес еще немножко**

**Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.**

**Отдыхать- не значит спать
Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:**

**От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ!**

*«Здоровый человек бывает несчастен,
но больной не может быть счастливым.»*

*«Здоровье – это ценность, без которой
жизнь не приносит удовлетворения.»*

*«Подумай о здоровье сегодня, завтра
уже будет поздно.»*

Будьте здоровы!