

**Индивидуальное здоровье,  
его физическая,  
духовная и  
социальная сущность**

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

## Слагаемые здоровья

Наследственность

20%

Окружающая среда

20%

Образ жизни

50%

Здравоохранение

10%



# ГИГИЕНА

Личная гигиена - это важный элемент здорового образа жизни.

Она включает в себя:

рациональный суточный режим

Гигиену тела

гигиену одежды

гигиену обуви

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

Гигиенические требования занимают столь большое значение потому, что без них невозможно выполнить основные задачи по всестороннему и гармоничному развитию людей, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, по подготовке населения к высокопроизводительному труду.

# Гигиена тела

## Уход за волосами



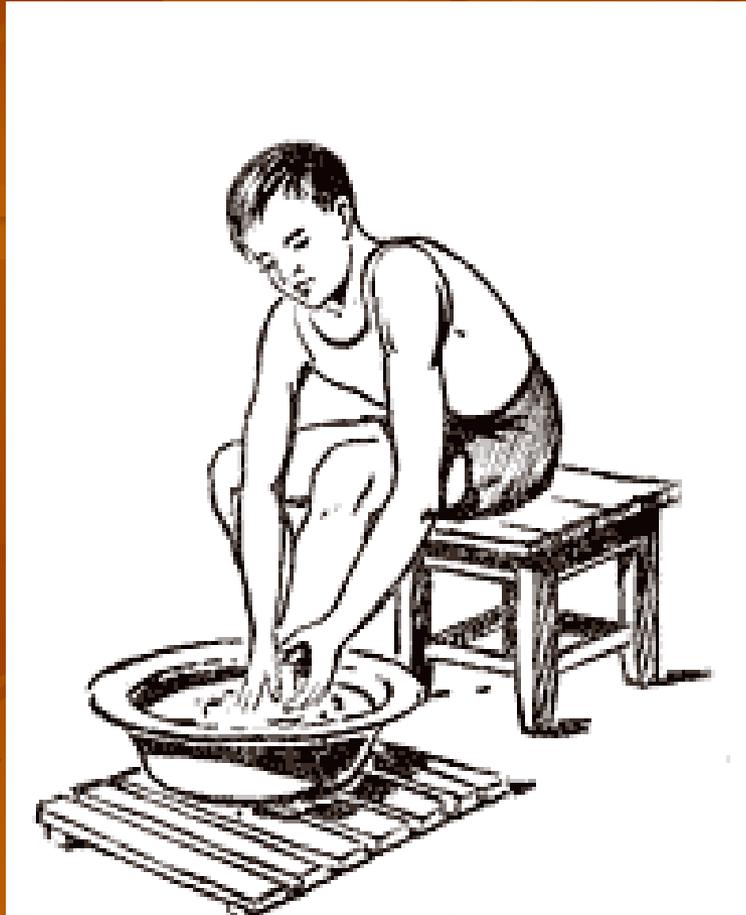
- **Мыть голову** рекомендуется 1-2 раза в 7-10 дней, хотя частота мытья волос зависит в большей степени от типа волос.

# Уход за полостью рта



Рекомендуется чистить зубы 2 раза в сутки в течение 3-х минут. Основная задача индивидуальной гигиены полости рта - удаление неминерализованного зубного налета с помощью, прежде всего, зубной пасты и щетки.

# Уход за кожей



- Ежедневно принимать тёплый душ перед сном;
- мыть ноги перед сном;
- ежедневно менять носки, чулки, колготки, нижнее бельё.

# Гигиена обуви



•Размер, фасон и жёсткость подошвы не должна препятствовать анатомическому функционированию стопы. Подбирать лучше всего обувь точно по размеру. Обувь, как и одежду, необходимо каждый день проветривать, просушивать и бережно к ней относиться.

# Гигиена одежды



- Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой.

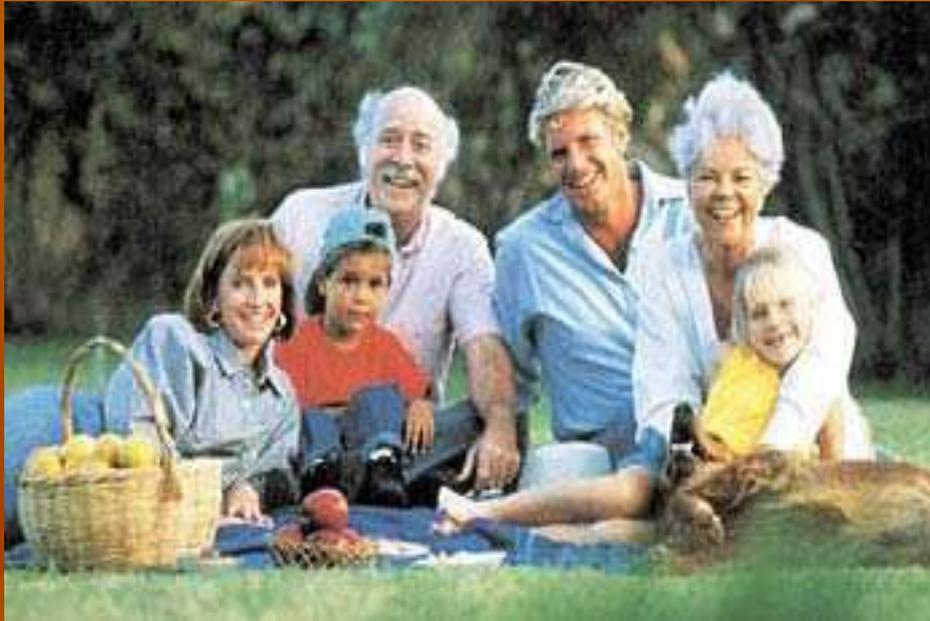
# Правильное питание



Питание должно отвечать трем основным требованиям:  
адекватность питания;  
сбалансированность питания;  
режим питания.

Правила питания включают:  
учёт энергетических трат в организме;  
учёт сезонности в питании;  
учёт сочетаемости продуктов;  
учёт температуры пищи и др.

# Психическое здоровье



Можно назвать следующие признаки психического здоровья человека:

- уважение к себе;
- умение переживать неудачи;
- независимость;
- эффективная борьба со стрессом;
- забота о других людях;
- комфортное взаимоотношение с другими людьми.

# Противостояние болезням



Основными признаками физического нездоровья (при отсутствии клинических признаков, как, например, температура, головная боль и т.п.) являются:

- нарушение сна,
- отсутствие аппетита,
- плохое функционирование - пищеварительной системы;
- неустойчивость к физическим нагрузкам;
- плохие зубы;
- нездоровая кожа;
- ощущение усталости и общей слабости.

# Режим труда и отдыха



*В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда.*

Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы.

# Физическая активность



**Быть в хорошей физической форме означает быть способным бодро, энергично и без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданные жизненные трудности.**

# Отказ от вредных привычек

Важным звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек:

курения,

употребление алкоголя,

наркотиков

Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

# курение



Не думай, что умереть  
от причин, связанных  
с курением, может любой,  
но только не ты.

• Курение является социальной проблемой общества как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не “заразиться” их привычкой, а также сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества, входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, входящее в зажжённую сигарету.

# АЛКОГОЛИЗМ

Нет более лучшего пути к первобытному состоянию, чем алкоголизм...

*И. Ромашкин*

*Мифы о пользе алкоголя*

1. Алкоголь помогает при простуде.
2. Алкоголь повышает аппетит.
3. Алкоголь поднимает настроение.
5. Алкоголь снимает стресс.
6. Алкоголь улучшает сон.
8. Алкоголь снимает страх.
9. Алкоголь — калорийный продукт.
10. Алкоголь расширяет сосуды.
11. Алкоголь согревает.
12. Алкоголь помогает при депрессии.
13. Алкоголь полезен для сердца.
14. Алкоголь помогает вести бизнес.
15. Алкоголь очищает организм от токсинов.
16. Алкоголь выводит из организма радиацию.
17. Алкоголь снижает повышенное артериальное давление.
18. Алкоголь укрепляет дружбу.
19. Алкоголь улучшает творческие способности. Талант — не пропьешь!
20. Алкоголь создает образ крепкого, зрелого мужчины.
21. Пить много — вредно, выпивать «культурно» — полезно.



# наркомания



Можно назвать такие признаки внешнего вида наркомана:

бледность,  
необычайно широкие зрачки,  
маскообразное, лишённое мимики,  
застывшее лицо, сухость слизистых  
оболочек, дрожащие, с исколотыми и  
воспалёнными венами руки,  
частая зевота и чихание,  
постоянно заложенный сопливый нос.

Последствия патологической зависимости:

- депрессия,
- головные боли,
- угрюмость,
- бессонница
- дрожь в конечностях.

# Возможность вести здоровый образ жизни зависит от:

- Пола, возраста, состояния здоровья;
- Условий обитания (климат, жилище);
- Экономических условий  
(питание, одежда, работа, отдых);
- Наличие полезных привычек  
(соблюдение гигиены, закаливание);
- Отсутствие вредных привычек  
(курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни).

**Здоровье** - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**Охрана собственного здоровья** - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Здоровье – это вершина,  
на которую человек  
должен подняться сам.**

**И. Брехман**