

Здоровый образ ЖИЗНИ

- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



ЗОЖ - определение и компоненты

- **Здоровье** – это отсутствие болезней и физических дефектов, полное состояние физического, духовного и социального благополучия

Компоненты:

1. Рациональное питание
2. Режим дня
3. Личная гигиена
4. Отказ от вредных привычек
5. Полноценный сон
6. Рациональный режим труда и отдыха
7. Плодотворный труд
8. Закаливание
9. Оптимальный двигательный режим



Составляющие ЗОЖ

- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье.
- Отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, алкоголя.
- Питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
- Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- Гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи.



Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях

- социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Социальное, физическое и духовное здоровье

Социальное – человек
уверен в своём
завтрашнем дне

Физическое – здоровье
нашего тела

Духовное – здоровье
нашего разума



Социальное здоровье

Иметь жильё

*Повышать качество
образования*

Достойная зараб.плата

Возможность отдыхать

Поддерживать своих близких

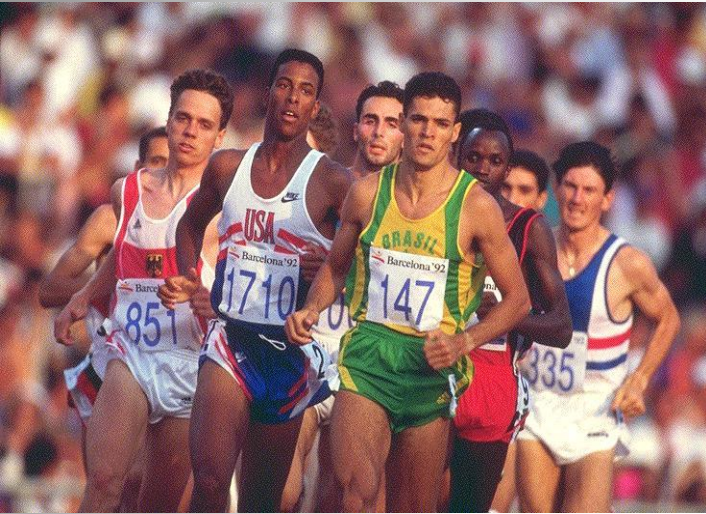
*Чувство своей «нужности»
обществу*

*Благоприятные условия
труда и быта*

*Социальное здоровье тесно
связано с духовным*



Физическое здоровье



Двигательная активность
Рациональное питание
Закаливание
Личная гигиена
Умение отдыхать
Отказ от вредных привычек



Духовное здоровье

Зависит от:

- системы мышления
- умение определить своё положение в окружающей среде

Достигается умением:

- жить в согласии с собой
- прогнозировать ситуации, влияющие на жизнь
- разработать модель своего поведения



Общественное и индивидуальное здоровье



- **Общественное** -
*это здоровье группы людей
или всего населения
страны*
- **Индивидуальное**
*– это здоровье одного
конкретного человека*

Общественное здоровье

- В России общественное здоровье вызывает тревогу, т. к. у нас средняя продолжительность жизни меньше, чем в развитых странах из-за высокой смертности
- **Факторы, влияющие на здоровье:**
 - *природный климат*
 - *зарплата, условия труда, бытовые условия и питание*
 - *уровень образования и медицины*



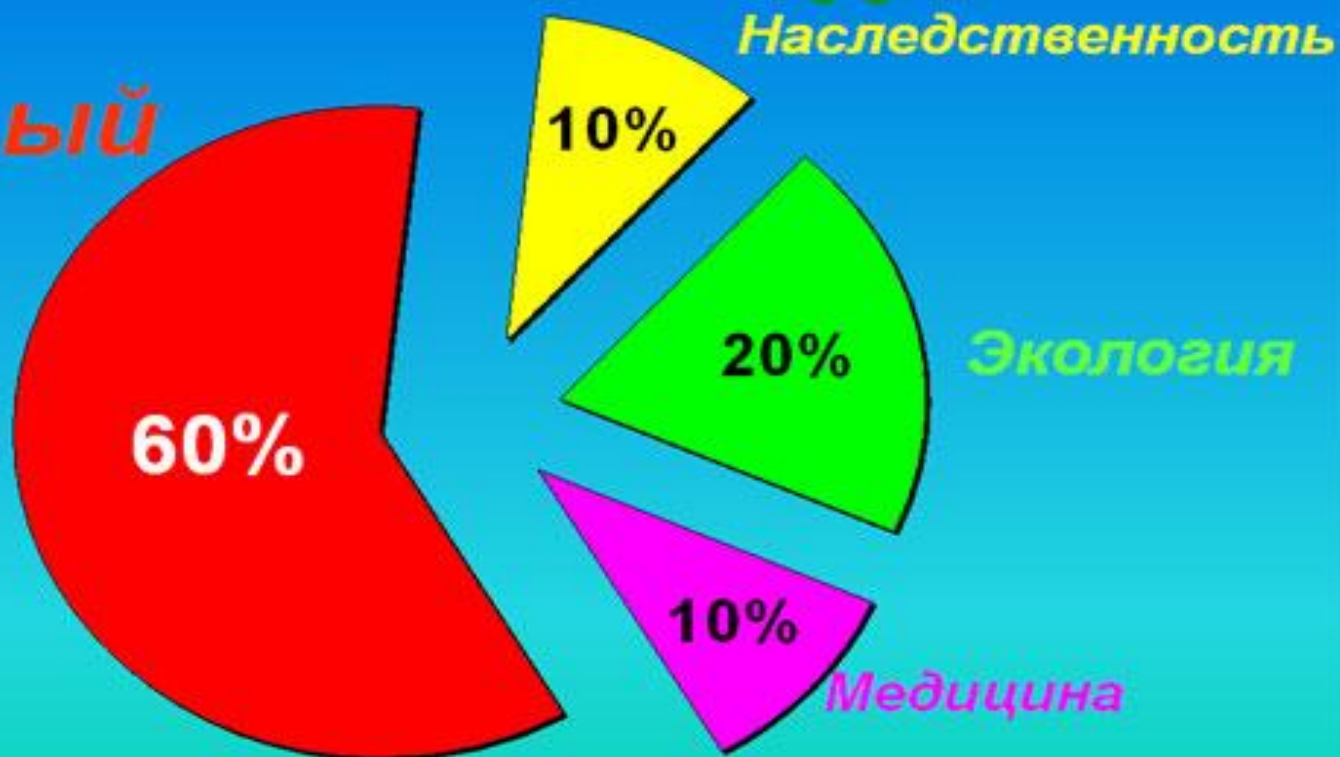
Индивидуальное здоровье

Функции	Показатели
Биологические	Репродуктивные возможности
Физиологические	Дыхание, питание, кровообращение
Психологические	Память, мышление
Социальные	Трудоспособность

- Здоровый образ жизни является универсальным средством профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



История здорового образа жизни в России

- В царской России на государственном уровне вопрос здоровья населения даже не обсуждали. В дореволюционной России не существовало государственной системы здравоохранения. Население жило недолго и умирало от болезней и травм (мужчина 33 года, женщина 40 лет) при хорошем уровне физического здоровья. Женщины успевали родить 5—10 детей, двое из которых умирали.

- Новые правители России большевики предприняли решительные и грамотные меры по спасению оставшегося населения. Именно большевики заложили первый камень в строительство здорового общества. Главный большевик В.И. Ленин заметил, что "здоровье это казенное имущество" и его необходимо беречь. Уже в 1917 году был издан декрет «О восьмичасовом рабочем дне, продолжительности и распределении рабочего времени». Это постановление рабочие—крестьянского правительства имело огромное значение для здоровья трудящихся: в царской России рабочий день длился до 12 и 15 часов; по 9—10 часов работали дети и подростки. Люди работали в тяжелых, антисанитарных условиях.

- В первые годы советской власти происходило развитие системы здравоохранения, доступной медицины и массовой физической культуры населения России. Первым народным комиссаром здравоохранения РСФСР был назначен убежденный большевик Николай Александрович Семашко (1874—1949).
- Позже вышел закон «Об утверждении Основ законодательства СССР и союзных республик о здравоохранении» (1969г.). В Основах декларировалась "охрана здоровья народа — одна из важнейших задач Советского государства", а также ответственность государства за охрану здоровья и обязанность каждого гражданина бережно относиться к своему здоровью и здоровью других членов общества.

Схема «Здоровый образ жизни»



Угрозы для здоровья и здорового образа жизни в современной России

- В России за год умирает почти 2 млн. человек (2075,9 тыс. в 2008), если сравнивать со смертностью европейцев, то это примерно 800 тыс. дополнительных смертей "по российским причинам".
- Алкоголь.
- Опасные продукты питания.
"Невероятное число людей, около 30 тыс. человек в год, гибнет просто от отравления приготовленной из токсичных продуктов водки. Это - прямой плод рыночной экономики" (Кара-Мурза, 2003).

Влияние курения на организм человека

- **Табакокурение** — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет. Люди курят из-за сформировавшейся наркотической зависимости (т.н. "вредной привычки"), для получения удовольствия, или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят». и т. д.).

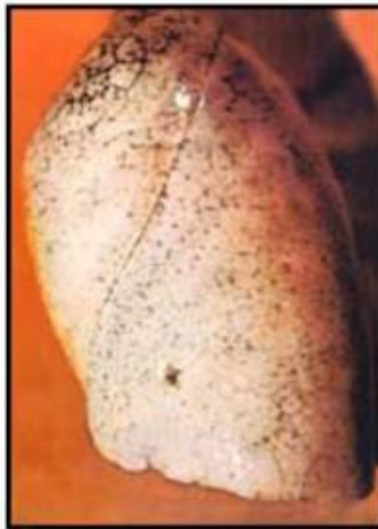


- Согласно данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак.
Табачокурение было привезено в Испанию Колумбом после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.

- Табачный дым содержит психоактивные вещества-алкалоиды никотин и гармин, которые в комбинации являются аддиктивным стимулятором ЦНС, а также вызывают слабую эйфорию.
Эффекты воздействия никотина включают временное снятие усталости, сонливости, вялости, повышение работоспособности и памяти.



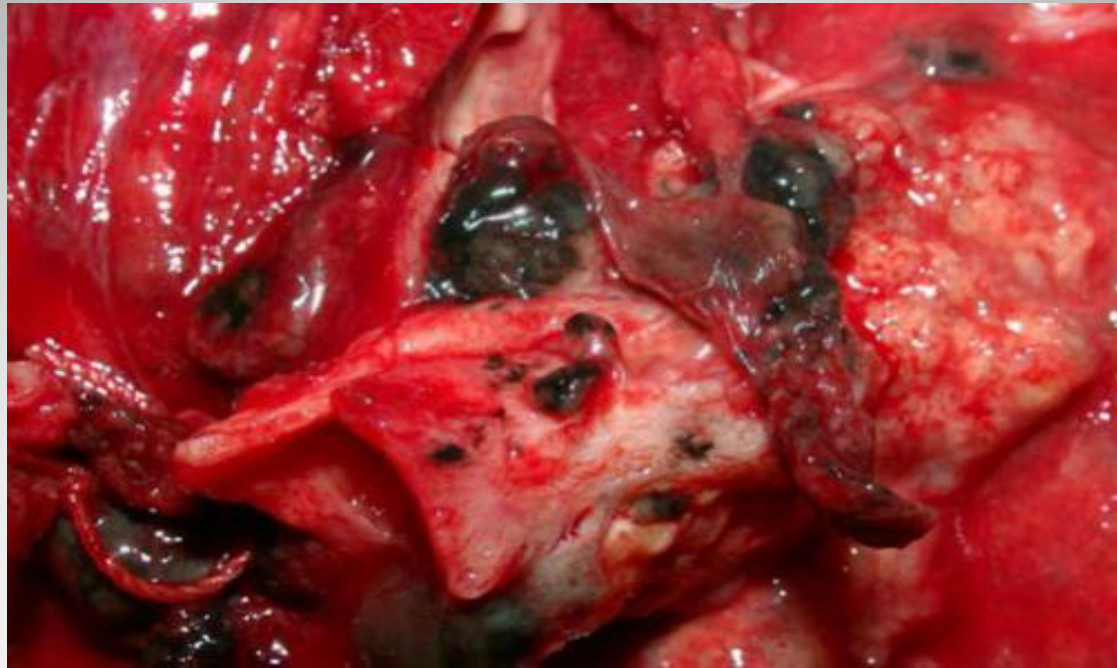
- Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как [рак](#) и [эмфизема лёгких](#), [заболеваний сердечной системы](#) а также других проблем со здоровьем.
- По данным ВОЗ за весь [XX-й век](#) табакокурение явилось причиной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в [21-ом веке](#) эта цифра возрастёт до миллиарда.



Здоровая ткань легкого



Больная ткань легкого



Вред алкоголя на организм человека





Желудок и поджелудочная железа

В первую очередь, алкоголь оказывает негативное воздействие на органы пищеварения: пищевод, желудок, поджелудочную железу. Здесь влияние алкоголя на организм человека проявляется в повреждении и разрушении клеток внутренней поверхности пищеварительных органов, ожогу и омертвению их тканей; атрофии желез, выделяющих желудочный сок; гибели клеток, вырабатывающих инсулин. Это, в свою очередь, приводит к нарушению процессов всасывания питательных веществ, угнетению выделения пищеварительных ферментов, застою пищи в желудке.

Таким образом, влияние алкоголя на здоровье может откликнуться резкими болями в животе, проблемами с пищеварением, гастритами, сахарным диабетом, панкреатитом, раком желудка.

Сердечно-сосудистая система

Из желудка и кишечника алкоголь попадает в кровь – и здесь продолжается негативное влияние алкоголя на организм человека.

Во-первых, алкоголь способствует разрушению эритроцитов – клеток крови человека. В результате этого деформированные красные кровяные тельца не способны переносить кислород из легких к тканям (и углекислый газ обратно), а также выполнять ряд других функций. Вследствие этого даже умеренно пьющий человек в возрасте 35-40 лет неизбежно столкнется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы: ишемической болезнью, атеросклерозом, аритмиями.

- Во-вторых, влияние алкоголя на здоровье также проявляется в нарушении регуляции сахара в крови. Это, в свою очередь, может привести к повышению или понижению его уровня. И то, и другое может привести к необратимым последствиям: диабетическим состояниям, проблемам с сосудами, нарушением работы нервной системы, мозга.



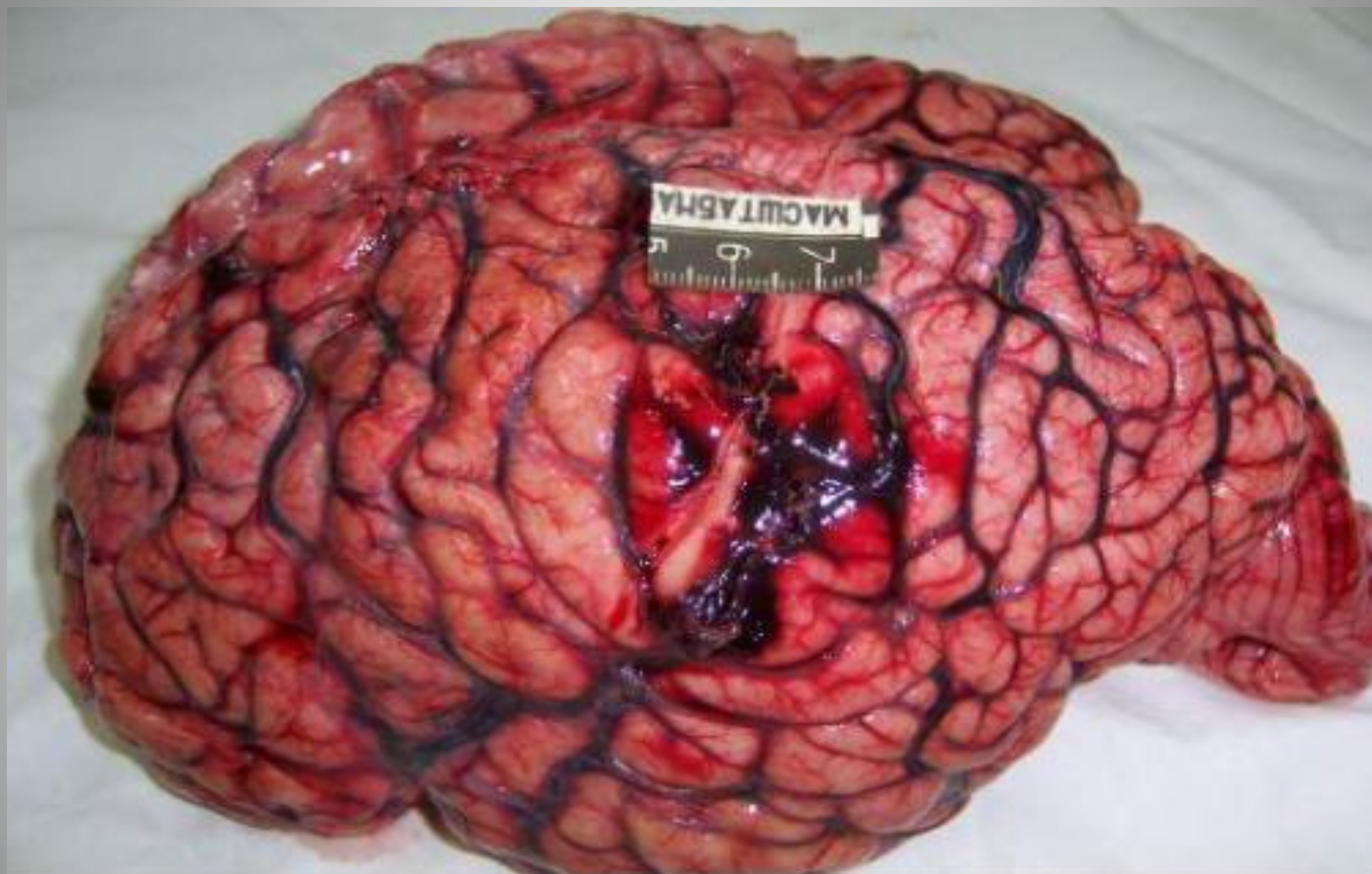
- **Мозг и нервная система**

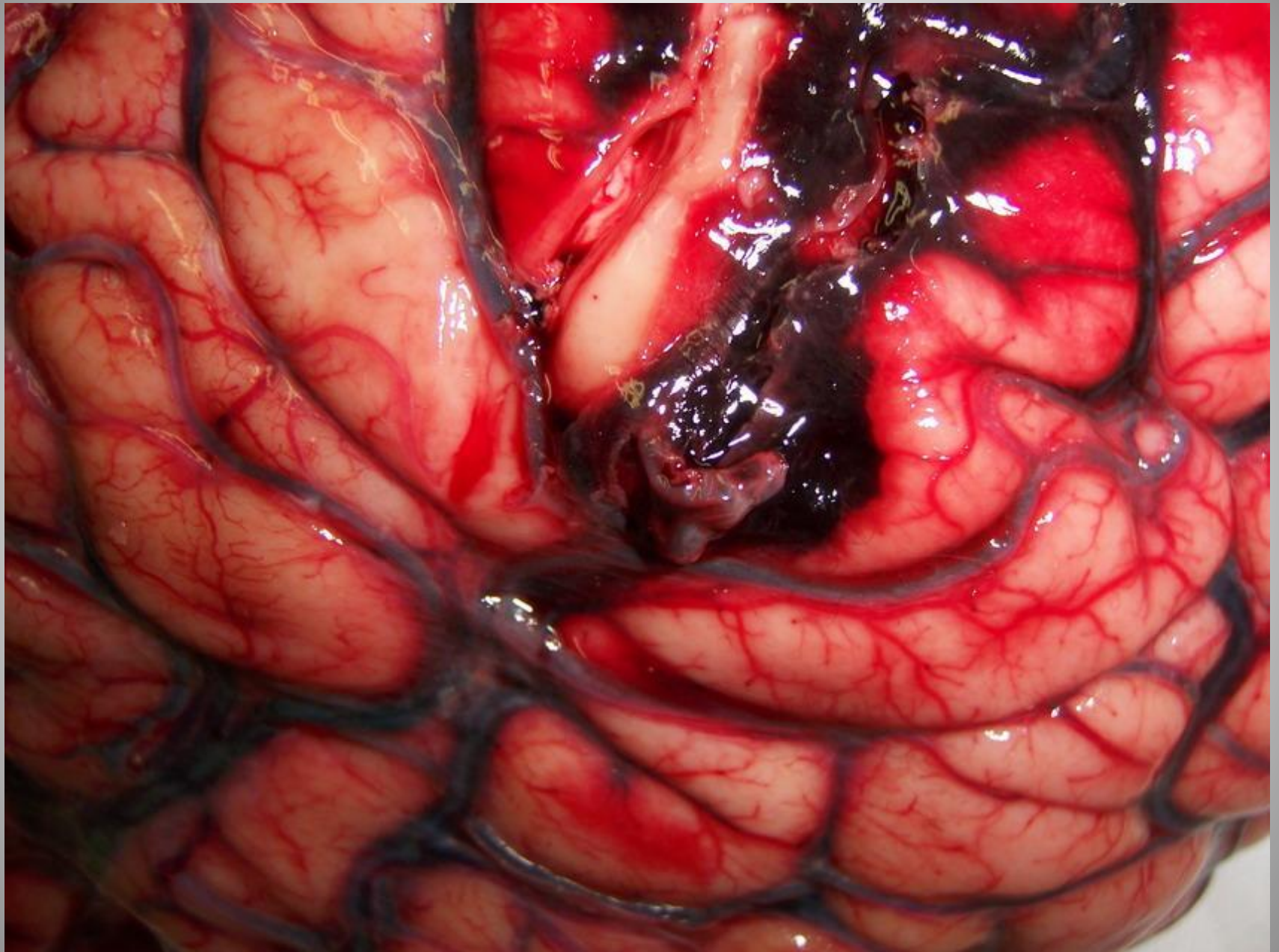
Пожалуй, больше всего от алкоголя страдают именно они. И если влияние алкоголя на организм человека до поры до времени незаметно в отношении остальных органов, то в этом случае оно более чем очевидно.



- Прежде всего, алкоголь опасен для мозга тем, что здесь его концентрация оказывается намного выше, чем в остальных органах. Именно для мозговой ткани алкоголь является особенно токсичным – и именно поэтому так явно состояние опьянения при употреблении алкоголя. Мы привыкли называть это безобидными, порой даже поэтическими, словами: «расслабиться», «забыться», «захмелеть», «алкоголь вскружил голову». На самом же деле все куда более прозаично и печально – алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга, онемению и последующему отмиранию его участков.

- Поражают фото мозга пьющих людей: он сморщенный, уменьшенный в объеме, покрытый рубцами, язвами, отеками, с множеством расширенных (часто разорванных) сосудов, кист в местах омертвления участков мозга.





■ Печень

- Под воздействием алкоголя гибнут печеночные клетки – на их месте образуется рубец, который не выполняет функций печени, что приводит к всевозможным нарушениям обмена веществ.

Наиболее известное заболевание печени как результат влияние алкоголя на здоровье - цирроз печени. Что оно собой представляет? Со временем под влиянием алкоголя печень сморщивается, уменьшается в размерах, что приводит к сдавливанию сосудов, застою крови и повышению давления в них. Закономерный в этом случае разрыв сосудов приводит к кровотечению. В большинстве случаев от него умирают.

■ Может ли алкоголь быть полезен?

В ходе многочисленных исследований было доказано и положительное влияние алкоголя на организм человека. Безусловно, оно возможно только в случае употребления алкоголя в малых количествах.

При каких же условиях влияние алкоголя на здоровье будет позитивным? Ученые вывели нормы, придерживаясь которых, спиртное можно употреблять без вреда (и даже наоборот – с пользой) для здоровья. Для мужчин эта норма составляет 20 г чистого алкоголя, для женщин – ровно вдвое меньше.



А ТЫ ВЕДЁШЬ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ?