



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОТДЕЛЕНИЕ ГНОЙНОЙ ХИРУРГИИ

УФ А 2022

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО

состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ). Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.

ЗОЖ состоит из:

- 1. Разумное чередование труда и отдыха*
- 2. Рациональное сбалансированное питание*
- 3. Преодоление вредных привычек*
- 4. Оптимальная двигательная активность*
- 5. Личная гигиена*
- 6. Закаливание*
- 7. Психогигиена*

Разумное чередование труда и отдыха

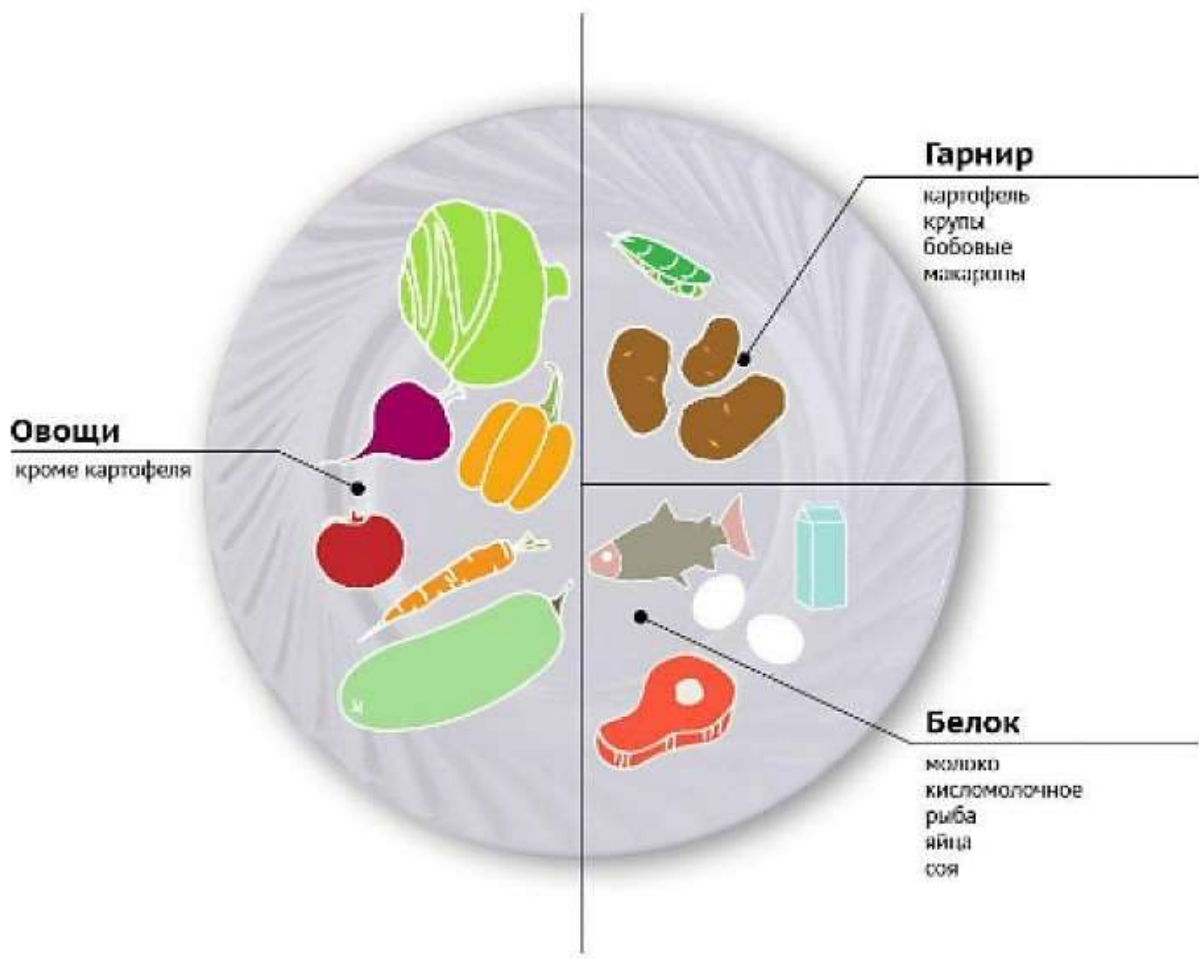
При правильном соблюдении режима вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, организованность, целеустремленность.



РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

«Правило тарелки»

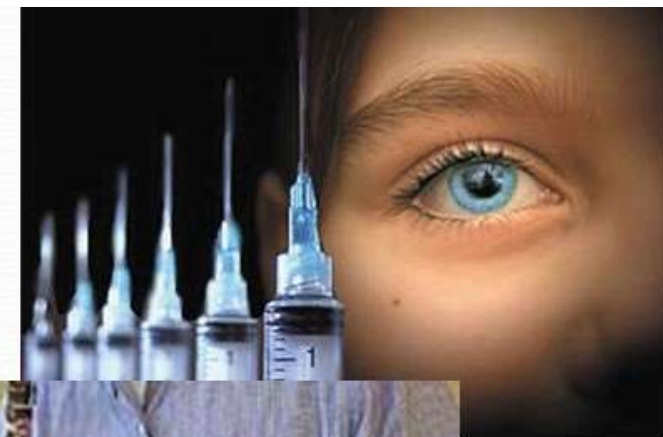


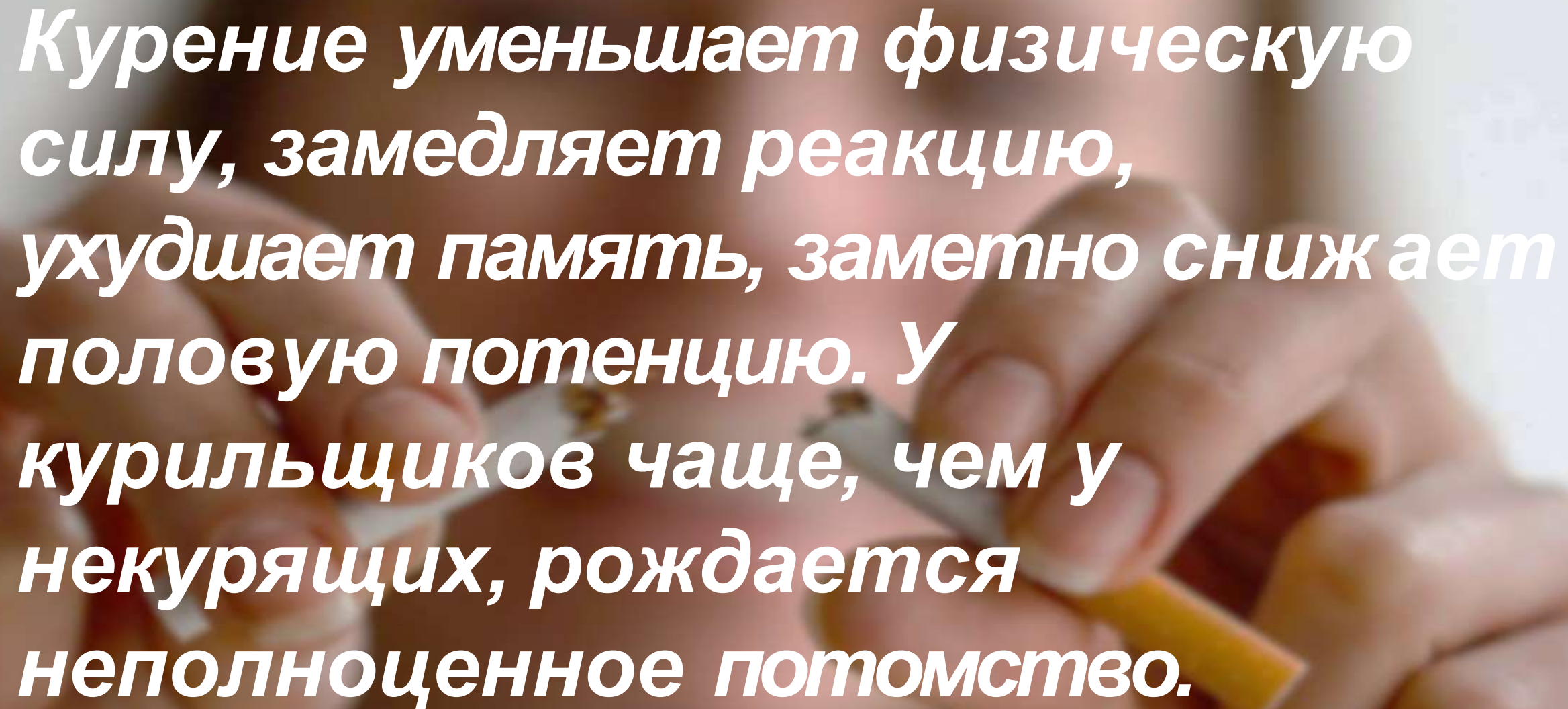
- 1. Энергетическое равновесие
- 2. Сбалансированное отношение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, макро- и микроэлементов
- 3. Режим питания



ПРЕОДОЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- алкоголизм
- наркомания,
токсикомания
- курение
- компьютерные и
азартные игры





Курение уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память, заметно снижает половую потенцию. У курильщиков чаще, чем у некурящих, рождается неполноценное потомство.

В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

-потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя

-нарушение деятельности центральной и периферической нервной систем

Употребление наркотиков помимо психической и физической зависимости приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана. Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.

Наркотические средства **Не** помогают, решая проблемы в



Наркотики **Не** делают жизнь ярче и интереснее.

СКАЖИМ «НЕТ НАРКОТИКАМ!»



Если колоться редко, то наркозависимость **ВОЗНИКНЕТ.**



Легкие наркотические вещества **ОПАСНЫ** для здоровья.

ПОСЛЕДСТВИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

- *Нарушения функций глаз;*
- *опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки);*
- *пищеварительной системы (нарушение питания, гастрит);*
- *общее истощение организма — хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха.*



Влияние компьютера на психику человека



Каковы психологические симптомы заболеваний

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



Рекомендация ВОЗ -150 мин/неделю

- Двигательная деятельность: НС + мышцы
 - Мышечная работа снимает нервное напряжение и улучшается настроение человека.
-

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

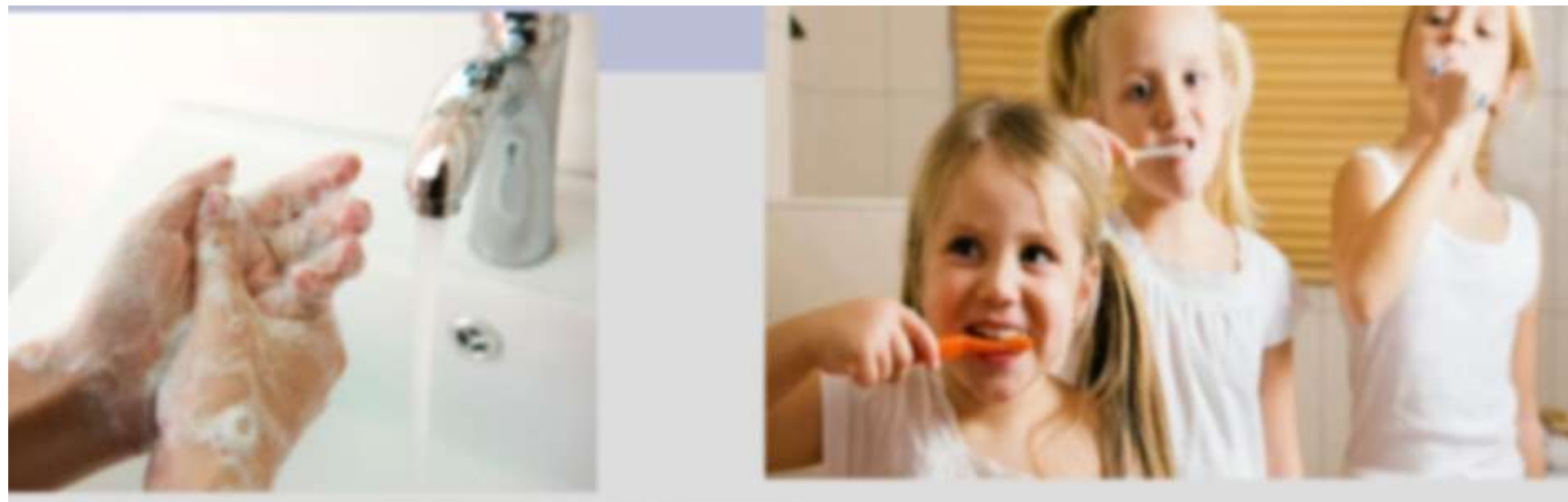
- это гигиена:

**1. Тела (кожи,
полости рта)**

**2. Одежды и
обуви**

3. Питания и воды

4. Жилища



Закаливание - тренировка организма к переносимости внешне средовых факторов.

- **повышается устойчивость организма,**
- **возрастает сопротивляемость организма к болезням,**
- **стимулируется общее физическое и психическое развитие,**
- **повышается выносливость к физическим и умственным нагрузкам.**

Закаливание

Гелиотерапия



Закаливание водой.



Виды закаливания

Хождение босиком

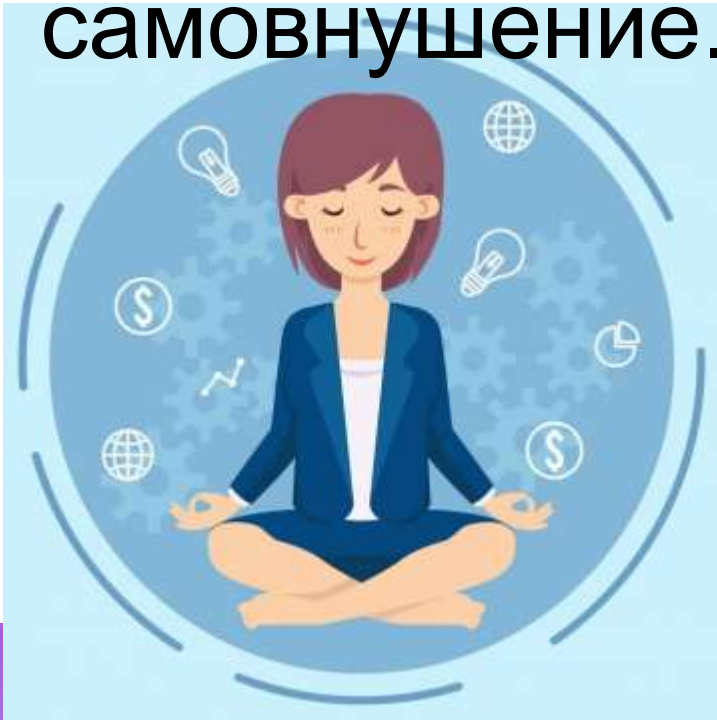


Аэротерапия



ПСИХОГИГИЕНА

– профилактика невротических состояний, умение управлять своими эмоциями. Включает в себя аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение.



Спасибо за внимание

