

8. Сохранение и укрепление здоровья – важное условие достижения высокого уровня жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Употребление табака и его влияние на организм человека. Употребление алкоголя и его влияние на здоровье человека. Наркомания и токсикомания.

8.1 Основные моменты

Теоретическая часть. Понятие о здоровье. Составляющие здоровья. Духовное и физическое здоровье человека. Индивидуальное и общественное здоровье. Основные критерии здоровья человека. Объективная оценка здоровья человека.

Воздействие факторов окружающей среды на здоровье человека. Физическое воздействие внешней среды. Химические факторы риска. Биологические факторы риска. Социальные факторы риска. Факторы риска психологического характера.

Личная ответственность за сохранение и укрепление здоровья. Потребность человека и общества в здоровье. Здоровье как источник возможностей для достижения жизненных целей. Источники отрицательного воздействия на здоровье в современном обществе, рисунок 18,19,20.

Понятие о здоровом образе жизни. Потребность человека в здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Рациональное питание. Умственная и физическая нагрузка. Умственное утомление и переутомление. Периодичность труда и отдыха. Активный отдых дома и на природе. Влияние активного отдыха на здоровье. Сон как элемент жизнедеятельности человека. Оптимальная продолжительность сна. Факторы, влияющие на спокойный глубокий сон. Режим сна. Правила подготовки ко сну, рисунок 20.

Понятие о двигательной активности. Влияние физических упражнений на организм человека. Основные составляющие тренированности. Сердечно-дыхательная выносливость. Мышечная сила и выносливость. Скоростные качества. Развитие гибкости, рисунок 20.

Понятие о закаливании организма. Основные принципы закаливания.

Закаливание воздухом. Порядок приема воздушных ванн.

Солнечные ванны. Правила приема и эффективность.

Наиболее доступные и распространенные методы закаливания водой.

Понятие о табакокурении и его опасность для здоровья человека. Составляющие табачного дыма. Признаки отравления никотином. Вредное влияние угарного газа. Стадии никотиновой зависимости. Действие табака на легочную и сердечно-сосудистую систему человека. Влияние курения на организм женщины. Понятие о пассивном курении и его последствия. Опасность пассивного курения для детей. Рекомендации тем, кто хочет бросить курить.

Понятие об алкоголе. Злоупотребление алкоголем как социальная проблема.

Разрушающее действие алкоголя на органы, системы и ткани человека (на пищеварительную функцию, печень, железы внутренней секреции, головной мозг). Степени алкогольного опьянения (легкая, средняя, тяжелая) и их признаки.

Развитие алкоголизма и социальная деградация личности. Основные признаки и приметы алкоголизма.

Алкогольное отравление и его признаки. Первая помощь при алкогольном отравлении.

Понятие о наркомании и токсикомании, механизм их воздействия на организм человека. Развитие психической и физической зависимости у людей, употребляющих наркотики. Изменение чувствительности к наркотику.

Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами. Оказание помощи пострадавшему. Обратитесь при подготовке к рисунку 21,22 и таблице 1.

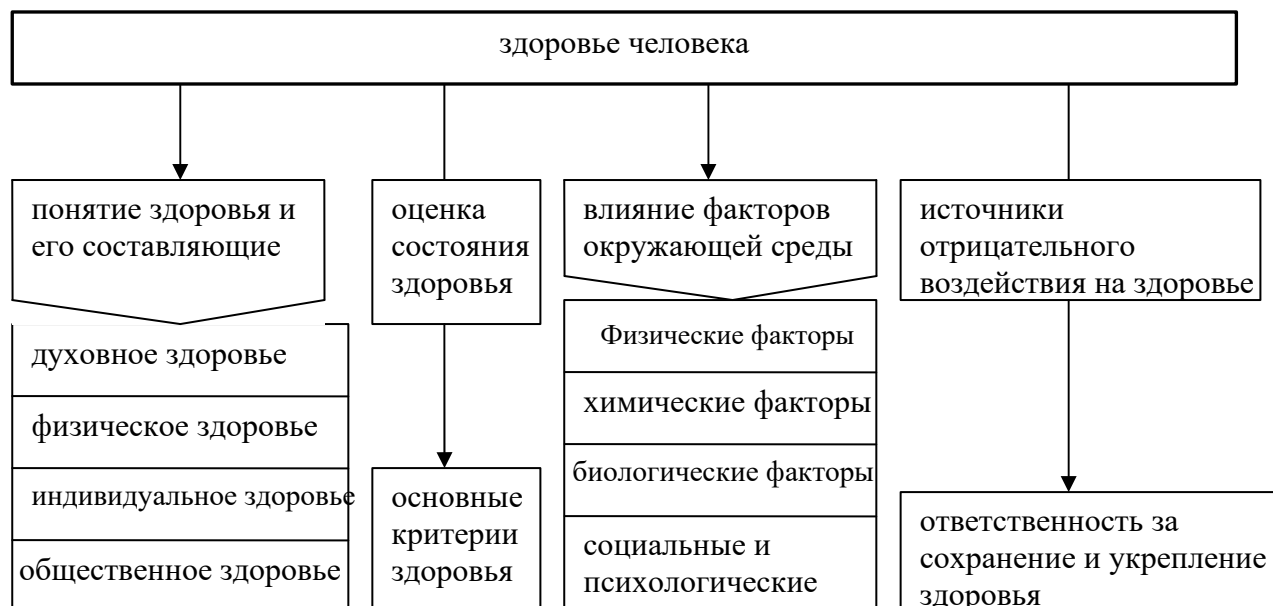


Рисунок 18 – Схема здоровья человека



Рисунок 19 – Схема понятия здорового образа жизни

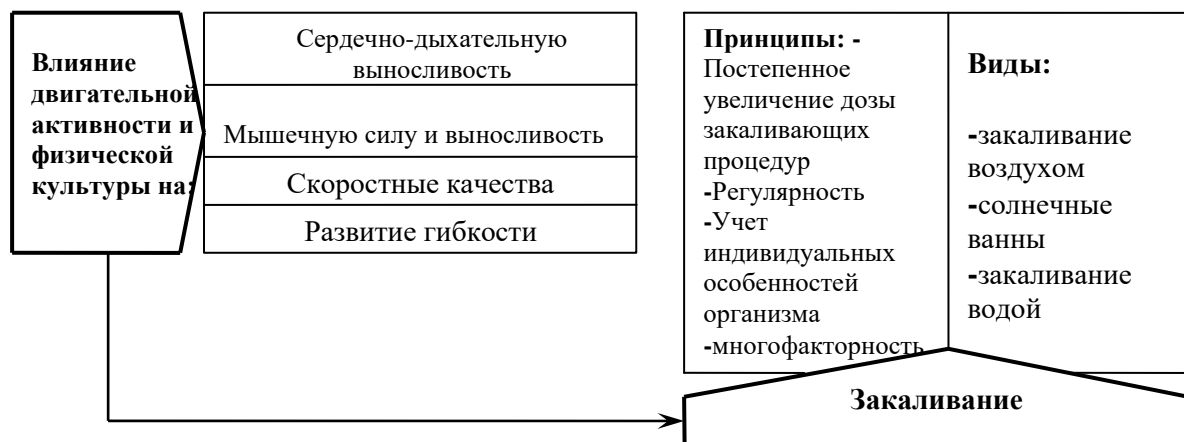


Рисунок 20 – Влияние двигательной активности



Рисунок 21 – Схема табакокурение и алкоголь

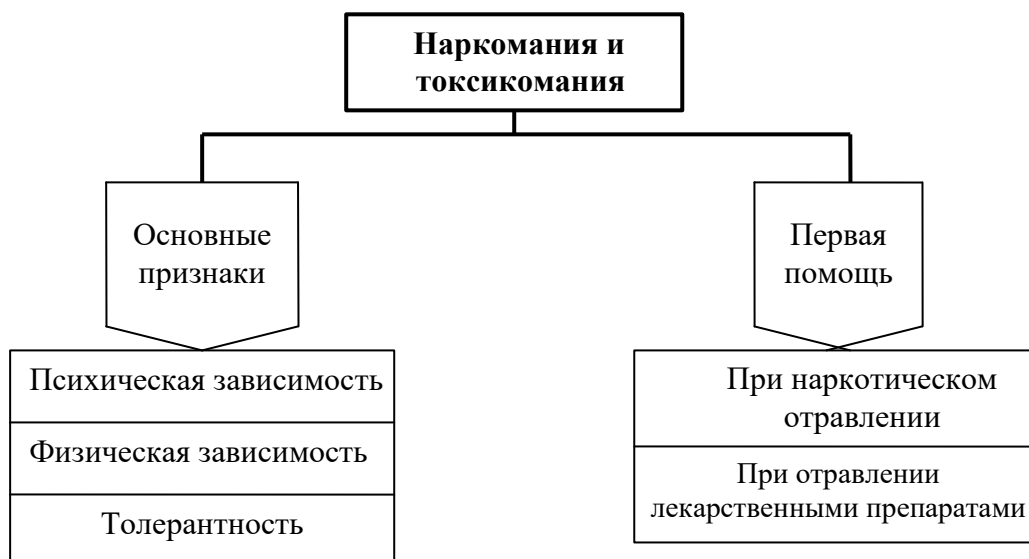


Рисунок 22 - Схема токсикомания

8.2 Проверка знаний

1. Назовите составляющие здоровья?
2. Расскажите о духовном и физическом здоровье?
3. Как влияет здоровье на жизнедеятельность людей?
4. Какая взаимосвязь существует между индивидуальным и общественным здоровьем?
5. Дайте свое определение здорового образа жизни?
6. Назовите составляющие здорового образа жизни?
7. Что является основой здорового образа жизни?
8. Какое время суток наиболее благоприятно для любой работы?
9. Что включает в себя понятие «Двигательная активность»?
10. Назовите основные принципы закаливания?
11. Какие факторы чаще всего используются при закаливании?
12. Что собой представляет табачный дым и какие вещества он содержит?
13. Назовите и охарактеризуйте стадии никотиновой зависимости?
14. Каким образом отражается курение табака на организме женщины?
15. Каким образом воздействует этиловый спирт на клетки головного мозга?
16. Что вы понимаете под социальной деградацией личности, систематически употребляющей алкоголь?
17. Что такое пьянство?
18. Что является основным признаком алкоголизма?
19. Дайте определение наркомании и токсикомании. Какое юридическое различие существует между ними?
20. Почему человек быстро привыкает к наркотикам?
21. По каким признакам можно судить о том, что человек находится в состоянии наркотического отравления?

Таблица 1 - Последствия наиболее распространенных наркоманий

Наркомания	Последствия
Опийная	В психической деятельности: <ul style="list-style-type: none">- нарушение памяти;- нарастание утомляемости;- появление лживости;- снижение морально-этического уровня
	В физическом состоянии: <ul style="list-style-type: none">- перерождение нервных клеток и атрофия головного мозга;- общее истощение;- раннее поседение и облысение;- разрушение зубов;- расстройство координации движений

Гашишная	<p style="text-align: center;">В психической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассеянность, забывчивость, снижение сообразительности, слабоумие; - равнодушие, грубость и жестокость; - возможность необузданных и злобных действий. <p style="text-align: center;">В физическом состоянии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение в головном мозге; - дистрофия сердечной мышцы; - заболевания органов зрения, печени, почек; - прогрессирующее истощение.
Кокаиновая	<ul style="list-style-type: none"> - подозрительность раздражительность; - мелочность и эгоистичность; - неряшливость.