**1. Понятие здоровья**

Здоровье – состояние, которое предоставляет человеку не стесненную в свободе жизнь, позволяет полноценно выполнять свойственные ему функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, испытывать душевное, физическое, социальное благополучие, т.е. оно характеризуется не только отсутствием болезней и физических дефектов. **Здоровье** – это состояние полного социально-биологического благополучия, когда функции всех органов и систем организма уравновешенны с природой и отсутствуют какие-либо заболевания, болезненные состояния и физические дефекты. Здоровье человека исследует и измеряется на различных уровнях. Если речь идет об отдельных людях, говорят об индивидуальном здоровье, если о нескольких людях или их сообществах – о групповом здоровье. При оценке состояния здоровья оценивается по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, по трудоспособности, физическому состоянию и развитию.

**2. Витамины и микроэлементы**

Витамины – органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека. При недостаточном витаминном комплексе могут развиваться различные заболевания, лечением которых занимается витаминотерапия – наука о применении витаминных средств с целью лечения. Витамины делятся на: 1) водорастворимые (витамины В1,В2,В6,В12,С); 2) жирорастворимые (витамины А, К,Д, Е); 3) витаминоподобные соединения (биофлавоноиды, холин, инозит). Роль витаминов в жизнедеятельности организма человека огромна. Они повышают активность всех физиологических процессов, защиту организма от вредных воздействий окружающей среды, иммунитет, а в случае болезни способствует быстрому выздоровлению. Особенно важное значение для людей имеют витамины А,В, С, D, Е. Их недостаток отмечается довольно часто и приводит к заболеваниям – авитаминозу и гиповитаминозу. Общие признаки витаминного дефицита – нарушение памяти, общая слабость, долговременное течение заболеваний, повышенные утомляемость и восприимчивость к инфекционным заболеваниям, отставание ребенка в росте и развитии. Каждый витамин участвует в определенных биохимических реакциях, поэтому выделяют специфические признаки, проявляющие при недостатки конкретной группы витаминов.

**3. Особенности детского питания**

Правильное питание необходимо в любом возрасте, но для только формирующегося и развивающегося организма оно имеет особенно большое значение. Детский организм отличается от взрослого интенсивным ростом и развитием всех частей и органов тела. Пища является основным и единственным источником, который дает энергию для развития организма ребенка. Питание детей должно включать те же пищевые и биологические ценные вещества, что и питание взрослых. Однако соотношение их и подбор продуктов должны соответствовать возрасту ребенка. Повышенный основной обмен и высокие энергетические затраты у детей требуют достаточного поступления в организм белка и пищи высокой энергетической ценности. Значительным должен быть удельный вес животного белка в рационе детей младшего возраста. Для этого в детское питание включают необходимое количество мяса, рыбы, яиц, молоко. В суточный рацион детей ясельного возраста входит не менее 600-650 мл молока, в рацион школьника – 500мл. Жиры обеспечивают усвоение витаминов А и D, поступление важных для детей полиненасыщенных жирных кислот и фосфатидов. Потребность детского организма в жирах должна удовлетворяться в основном за счет сливочного масла и молочных продуктов. Детям необходимы углеводы, которые являются хорошим источником энергии. Особенно нужны легкоусвояемые углеводы, содержащие в большом количестве в ягодах, фруктах. Однако следует помнить отрицательное воздействия переизбытков углевода на организм ребенка, что проявляется нарушением обмена веществ, снижением иммунитета, ожирением. Важен разнообразный витаминный состав пищи. Источниками витаминов служат фрукты, овощи, молоко и молочные продукты, мясо, рыба, жиры, хлеб.

**4. Профилактика венерических заболеваний**

Венерические болезни – группа инфекционных заболеваний, объединенных по признаку передачи возбудителя преимущественно половым путем. К ним относят сифилис, гонорею, мягкий шанкр, паховый лимфогранулематоз, хламидиоз, трихомониаз. Несмотря на значительные достижения современной венерологии и проводимой борьбы с данными заболеваниями, они по-прежнему повсеместно распространены и продолжают оставаться серьезной социальной и нравственной проблемой современности.

Социальная значимость венерических заболеваний определяется их распространенностью, опасностью и тяжестью последствий для здоровья заболевшего, влиянием на воспроизводство здорового потомства. Венерические заболевания, особенно сифилис и гонорея, при неправильном лечении принимают хроническое течение, на длительный срок лишают заболевшего трудоспособности, нередко он становится инвалидом. Многие женские болезни, бесплодие мужчин и женщин часто являются следствие нелеченой или недолеченной гонореи, ее осложнений. Еще тяжелее последствия сифилиса, так как эта болезнь передается потомству, и служит частой причиной врожденных уродств. Распространение венерических болезней неразрывно связано с беспорядочными половыми отношениями.

**5. Способы избавления от лишнего веса**

**Ожирение** – заболевание, характеризующее накоплением жировых клеток в организме, приводящим к избыточной массе тела человека. В настоящее время учеными было установлено, что диетическое питание, различные курсы лечения от ожирения, средства для похудения (чаи, кремы, биодобавки, в огромном количестве продающиеся в аптеках) в отдельности не являются эффективными в борьбе с ожирением. Например, низкокалорийные диеты, вынуждают ткани высвобождать не жиры, а белки для производства энергии. Жировые клетки ориентированы на приобретение и длительное хранение любой свежей ячейки жира, так как их основная функция – защита организма от голодания, недостатка энергии. Поэтому, чтобы избежать образования избыточного веса и ожирения, человеку необходимо расходовать энергию в соответствии с потребностями организма, правильно питаться (важен режим питания, сбалансированный рацион), включать в пищу овощи и фрукты в сыром и вареном виде, заниматься физической культурой больше двигаться.

**6. Влияния алкоголя на организм человека**

Заболевание алкоголизм возникает в результате злоупотребления спиртными напитками и оказывает пагубное влияние на здоровье, трудоспособность человека, наносит ущерб обществу. Установлено что алкоголизм разрушающе действует на все системы и органы человека. В результате систематического употребления алкоголя развиваются потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя, нарушения деятельности центральной и периферической нервной системы и функций внутренних органов. При алкоголизме происходит нарушения обмена витаминов, расстройства вегетативной нервной системы (сильная потливость, похолодание конечностей), снижение зрения, слуха и обоняния. Воздействие алкоголя на слизистую оболочку желудка выражается в развитии хронического алкогольного гастрита и панкреатита. Особенно пагубно влияние алкоголя на печень, что приводит к хроническому гепатиту и циррозу печени. Воздействие алкоголя отрицательно сказывается и на сердечно-сосудистой системе: нарушает регуляцию тонуса сосудов, сердечный ритм, обмен в тканях сердца и мозга, вызывает необратимые изменения клеток этих тканей. Также алкоголь вредно влияет на железы внутренней секреции, чаще страдают половые железы. У мужчин наблюдается алкогольная импотенция и связанные с этим неврозы, депрессии, у женщин снижается способность к деторождению. Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременному старению организма и инвалидности.

**7. Влияние курения на организм человека**

Табакокурение – одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая к серьезным нарушениям здоровья. При курении происходит сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры, в результате чего выделяется огромное количество различных вредных веществ. Среди них – производные почти всех классов органических веществ, неорганические соединения мышьяка, меди, железа, свинца, полония. Ученые находят все новые и новые причины связи курения с различными заболеваниями. Продолжительность жизни курильщиков на 7-15 лет короче, чем некурящих. Курение уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память, снижает половую потенцию. От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту. Эти признаки могут быть проявлениями и гастрита, и язвенной болезни желудка. Курение может вызвать никотиновую амблиопию – частичную или полную слепоту.

**8. Наркомания как реальная угроза выживания человечества**

Наркотиком следует считать любое вещество (имеющее или не имеющие законное применение в медицине), которое является предметом злоупотребления в других целях, кроме медицинских. Было установлено, что употребление наркотических веществ вызывает наркоманию – заболевание, проявляющееся тяжелой наркотической зависимостью, психическими расстройствами, различными патологическими состояниями. Наркотики в зависимости от их воздействия на организм человека можно разделить на: 1) возбуждающие (оказывают стимулирующее действие, возбуждают организм); 2) депрессивный (успокаивающие и обезболивающие). Для наркомании свойственны следующие состояния: 1) начальная эйфория, характерная для определенных наркотических веществ, а не для всех средств; 2) толерантность, объясняющаяся реакцией организма на действие одной и той же дозы вещества, принимаемой неоднократно; организм реагирует слабее, что приводит к увеличению дозы; 3) зависимость, выражающаяся классическими симптомами абстиненции, которые наркоман переносит очень тяжело и с риском тяжелых органических или функциональных приступов; 4) абстиненция происходит обычно через 12-48 ч после прекращения принятия наркотика, вызывает у наркомана нервные расстройства. Тахикардию, спазмы, рвоту, диарею, слюнотечение; появляется навязчивое желание найти наркотик любой ценой. Наркотики в зависимости от их действия делятся на: 1) седативные яды (опиум и его алкалоиды), успокаивающие психическую деятельность и изменяющие мозговые функции; 2) галлюциногенные средства (конопля, гашиш и др.); 3) вещества получаемые путем химического синтеза, вызывающие сначала церебральные возбуждения, а затем депрессию (алкоголь, эфир, бензин); 4) снотворные яды (хлорал и др.); 5) растительные вещества (в растениях, содержащих кофеин, табак и др.), возбуждающие мозговую деятельность без немедленного влияния на психику.

**9. Оказание первой помощи при ожогах**

Первая помощь при термических ожогах. Необходимо осторожно снять с пострадавшего тлеющие остатки одежды. Нельзя отрывать от ожоговой поверхности приставшие к ней остатки одежды, их нужно обрезать ножницами по границе ожога и наложить повязку прямо на них. Ожоги I степени обрабатывают 70% спиртом. При ожогах II степени на обожженную поверхность после обработки спиртом, необходимо наложить сухую стерильную повязку, при III-IV степени – стерильную повязку. При оказании первой помощи запрещается вскрывать пузыри, применять какие-либо примочки, промывания, мазевые повязки. При ожогах дыхательных путей от вдыхаемого раскаленного воздуха или дыма наступает затрудненное дыхание, охриплость голоса, кашель. Необходимо срочно направлять пострадавшего в больницу независимо от тяжести ожога кожи. Химические ожоги чаще всего возникают при попадании на кожу или слизистые оболочки различных химических веществ6 крепких кислот, щелочей, летучих масел, фосфора, а также от длительного воздействия паров бензина или керосина. Первая помощь: немедленное и обильное обмывание в течении 5-10 мин пораженного участка водой, желательно под давлением. При ожогах известью или фосфором необходимо сначала сухим путем удалить остатки вещества и лишь после этого приступить к обмыванию. Пораженный участок обмывают нейтрализующими растворами: при ожогах кислотами или фосфором – 2% раствором двууглекислой соды или мыльной воды, при ожогах щелочи -2% раствором лимонной, уксусной или борной кислоты. При ожогах фосфором нельзя применять масляные повязки.

**10. Формирование навыков здорового образа жизни**

Соблюдение норм поведения человека – необходимое условие не только психического, но и физического здоровья. Психическое здоровье человека – это состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, проявляющиеся ровным устойчивым настроением, способностью в короткое время восстановить душевное равновесие. Предупреждение болезненных психологических реакций в процессе общения людей – серьезная задача. Отрицательные реакции могут возникать как дома, так и на работе. Следует помнить, что настроение и его проявление вызывают соответствующий резонанс среди окружающих. Отрицательно сказывается и отсутствие психологического комфорта на работе. В возникающих конфликтах трудно сохранить самообладание и объективность. Сохранение здоровья во многом зависит от самого человека, так как среди факторов, порождающих болезни, ведущее место занимают неправильный образ жизни, несоблюдение элементарных норм личной и общественной гигиены, нерациональное питание, вредные привычки. Разумное отношение каждого к своему здоровью – самая надежная гарантия его сохранения, с которой не могут конкурировать даже эффективные методы лечения.

**11. Профилактическое значение личной гигиены детей и взрослых**

Личная гигиена определяется совокупностью гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, и включает общие гигиенические правила для любого возраста; правильное чередование умственного и физического труда, регулярный прием полноценной пищи, занятие физкультурой чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относят 1) гигиенические требования к содержанию в чистоте белья, одежды; 2) требования к содержанию в чистоте жилища; 3) соблюдение чистоты при приготовлении пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела. Необходимо тщательно ухаживать за кожей тела и волосами – принимать душ, посещать баню. Уход за полостью рта способствует не только сохранению целостности зубов, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы нужно каждый день. Не реже двух раз в год посещать стоматолога. Важное место занимает соблюдение чистоты нательного белья, рабочей одежды, ежедневная смена носков или чулков. Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель и полотенце; перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку.

**12. Роль физической культуры и спорта в формировании личности**

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Различают общий и специальный эффекты физических упражнений. Общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. В результате него повышается устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Однако использование чрезмерных тренировочных нагрузок часто приводит к отрицательному эффекту – угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеванием. Специальный эффект оздоровительный тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и заключается в экономии работы сердца в состоянии покоя и повышении его резервных возможностей при мышечной деятельности. Важнейшие эффекты физической тренировки – брадикардия в покое, увеличение продолжительности фазы расслабления, они обеспечивают лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом. С ростом тренированности наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска – содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела.

**13. Основы оказания первой доврачебной помощи**

**Первая помощь** – это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травм или внезапно заболевшего человека. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу же на месте происшествия, быстро и умело, еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу. В соответствии с этим первая помощь делится на дилетантскую (неквалифицированную), санитарную и специальную. Сущность первого вида помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Ее задача заключается в предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока. При оказании первой помощи необходимо: 1) вынести пострадавшего с места происшествия; 2) обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение; 3) иммобилизировать переломы и предотвратить травматический шок; 4) доставить пострадавшего в лечебное учреждение или обеспечить его транспортировку. При оказании первой помощи, особенно в случае значительных термических и химических ожогов, пострадавшего необходимо раздеть. При повреждении верхней конечности одежду сначала снимают со здоровой руки. Затем с поврежденной руки стягивают рукав, поддерживая при этом всю руку снизу. Если с пострадавшего невозможно снять одежду, то ее распарывают по швам. К средствам первой помощи относятся аптечки, шкафчики, санитарные сумки, которые должны быть в каждой семье, школе, мастерской и автомашине.

**14. Первая помощь при травмах**

Так как раны составляют большую часть повреждений тела, их обработка является основой первой помощи при травмах. Для обработки раны необходимы марля, вата, бинт и какое-либо дезинфицирующее средство. Перевязку раны проводят чистыми, хорошо вымытыми руками. Если имеется какое-либо дезинфицирующее средство – бензин, йодная настойка, перекись водорода, то кожу вокруг раны сначала дважды протирают марлей или ватой, смоченной дезинфицирующим раствором. Ссадины обрабатывают перекисью водорода и перевязывают. Рану нельзя: 1) ополаскивать водой, спиртом или йодной настойкой; 2) засыпать порошком. Если из раны выступают наружу какие-либо ткани, то их прикрывают чистой марлей, но ни в коем-случае не вдавливают внутрь. Растяжение связок наряду с ранами относится к числу наиболее часто встречающихся травм. Первая помощь в этом случае сводится к иммобилизации поврежденного сустава и транспортировке в лечебное учреждение. Вывихи встречаются реже, чем растяжения, но представляют собой более тяжелые и болезненные травмы. Первая помощь при вывихе такая же, что и при растяжении связок, переломах, и заключается в иммобилизации поврежденной части тела, доставке пострадавшего в больницу. При травмах на производстве основным требованием является срочное оказание первой помощи сразу же на месте происшествия. В каждом цехе должны быть аптечки первой помощи, носилки.

**15. Профилактика инфекционных заболеваний**

Полностью оградить себя от воздействия многочисленных вирусов и бактерий практически невозможно. С помощью профилактических процедур, укрепляющих иммунитет, вполне возможно свести к минимуму вероятность возникновения инфекционных заболеваний. Контрастный душ – один из самых простых приемов, эффективно запускающий иммунные механизмы и заставляющий организм активно бороться со всевозможными инфекциями, с которыми он сталкивается. Теплые ванны с морской солью также стимулируют защитные силы организма, особенно если в воду добавить 5-7 капель эфирного масла эвкалипта. Баня, сауна являются оздоровительными процедурами, проверенными веками. Укрепляют иммунитет витаминные напитки: морсы, компоты, чай из клюквы, брусники, лимона и шиповника. Известно, что существует огромное количество бактерий, попадающих в организм через желудочно-кишечный тракт с пищей, поэтому надо чаще мыть руки, особенно перед едой. Витамины повышают защитные функции организма, поэтому для профилактики принимают различные готовые поливитамины, продающиеся в аптеках, но полностью усваиваются организмом витамины, содержащиеся в пище. Лучше включить в свой рацион питания больше фруктов и овощей.

**16. Способы закаливания организма и влияния закаливания на организм человека**

Закаливание организма – это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий. Закаливание организма основано на способности адаптации организма человека к меняющимся условиям окружающей среды. При занятиях физическими упражнениями активизируется мышечная деятельность – важнейшее средство укрепления сердечно-сосудистой системы; посредством медленных и повторных движений выравнивается нервная неуравновешенность; улучшаются функции суставно-связачного аппарата и структура костной ткани. Закаливающий эффект достигается путем систематического воздействия того или иного фактора и постепенного повышения их дозировки, так как только при этих условиях развиваются приспособительные изменения в организме: совершенствуются обменные процессы, повышается общая сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов. Систематическое дозирование воздействия холодом повышает устойчивость к действию низких температур, а теплом – к действию высоких. Сущность закаливания к холоду заключается в постепенности нарастания степени охлаждения. У людей привыкших к холоду, теплообразование происходит более интенсивно, что обеспечивает лучшее кровоснабжение кожи, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям и отморожениям. Закаливание организма может быть достигнуто рациональным использованием солнца воздуха и воды. Солнечный свет обладает мощным стимулирующим и закаливающим действием. Солнечной радиацией лучше пользоваться в виде рассеянных солнечно-воздушных ванн. Воздушная ванна повышает обменные функции организма, укрепляет сосуды, нервы кожи, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма. Наиболее эффективными являются водные процедуры: обтирания, обливания душ, купания. Их следует начинать при комнатной температуре воды, постепенно от процедуры к процедуре понижая температуру и увеличивая ее длительность.

**17. Формирование навыков здорового образа жизни**

Соблюдение норм поведения человека – необходимое условие не только психического, но и физического здоровья. Психическое здоровье человека – это состояние полного душевного равновесия, умения владеть собой, проявляющиеся ровным устойчивым настроением, способностью быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и их преодолевать, способностью в короткое время восстановить душевное равновесие.