

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

В Україні здоров'я людини розглядається як одне з найголовніших немайнових благ особи.

Статтею 3 Конституції України здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканність та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю.

Згідно зі **Статтею 49** Конституції України — кожен має право на охорону здоров'я.

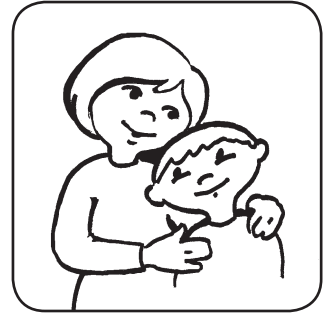
Складові здоров'я

- **Фізична** — рівень росту і розвитку органів і систем організму.
- **Соціальна** — проявляється через взаємодію людини із соціальним середовищем, через ототожнення особи з певними соціальними групами (сім'я, родина, клас, громада, професійна спільнота тощо).
- **Психічна** — розвиток людини як особистості, забезпечує її душевне благополуччя і розкривається через розвиток основних функцій психіки людини, відбувається за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, мовлення.



ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Життя сучасної людини дуже відрізняється від тих умов, у яких жили наші бабусі й дідусі. Дослідження ученого Шахненко В.І., проведені у 2008 році (Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна), свідчать, що здоров'я сучасної людини залежить від генофонду нації і спадковості на 18-20%, від соціально-економічних та екологічних умов — на 18-20%, системи охорони здоров'я та медицини — на 8-9%, і на 51-53% від способу життя. З цього можна зробити висновок, що причиною демографічної кризи є нездоровий спосіб життя людей.



Здоровий спосіб життя — це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій через діяльність з оздоровлення умов життя — праці, відпочинку, побуту. Найважливіші елементи здорового способу життя: харчування, побут, умови праці, рухова активність.

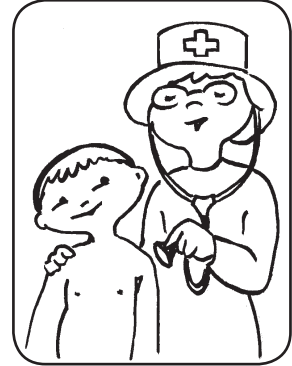
Аналіз результатів опитування дітей початкових класів показав, що їх домінуючими духовними потребами є комп'ютер — 35 %, телевізор — 58 % учнів, футбол — 23 % (майже всі хлопчики).

Якщо хочеш бути здоровим:

- багато рухайся;
- чітко організуй розпорядок дня;
- правильно харчуйся;
- умій керувати почуттями;
- дотримуйся особистої гігієни;
- уникай згубних (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркоманія) та шкідливих звичок (голосне плямкання та сьорбання під час їди, колупання в носі, смоктання пальців...);
- роби добрі справи;
- веди здоровий спосіб життя.

Прояви нездорового способу життя

- Швидка втома (перевтома) — неправильне поєднання праці і відпочинку, психічне перевантаження. Ознаками перевтоми є:
 - погіршення пам'яті,
 - вередливість;
 - часті хвороби;
 - депресія;
 - зниження активності концентрації уваги.
- Погана постава (осанка) школяра.
- Недостатній зріст, порівняно з ровесниками.



Для подолання перевтоми слід більше уваги надавати активному відпочинку, рухливим іграм на свіжому повітрі. Дослідники вважають, що після 20 хв. праці за комп'ютером настає зниження видимості та гостроти зору. Слід врахувати, що ми бачимо не тільки очима, але й мозком, тому перенапруження очей відбивається на фізичному та інтелектуальному стані людини і може знижувати здатність мислити та концентрувати увагу на 90%.

Постава

Важливе значення для фізичного розвитку людини має постава.

Постава — це твоя звична поза, коли ти ходиш, стоїш, сидиш. Люди з правильною поставою тримають голову і спину прямо, їхні м'язи пружні, плечі випрямлені, живіт підтягнутий.

Наш хребет складається з хребців. Він — головна опора всього тіла. Хребці прагнуть зробити людину стрункою і гарною. У цьому їм допомагають м'язи. Якщо в людини вони слабо розвинуті, зокрема м'язи спини, чи дитина сидить, викривившись або зігнувшись, у неї може розвинутиися неправильна постава. Це погано впливає на роботу внутрішніх органів. Людина швидше втомлюється, скаржитися на головний біль, з'являються різні хвороби.

Щоб зберегти правильну поставу, потрібно правильно сидіти за столом. Стіл і стілець повинні підходити тобі за зростом. Ноги мають твердо стояти на підлозі. Спина повинна притискатися до спинки стільця. Висота стола має бути такою, щоб на нього можна було покласти руки, не нахилиючи і не відкидаючи спини.

Порушення постави — сколіоз — це зміни у хребцях, їх з'єднаннях. Розрізняють 4 ступені хвороби:

I ступінь — незначне викривлення хребців;

II ступінь — помітне бокове викривлення хребта, помітний реберний горб;

III ступінь — сколіотична деформація вже зафіксована, реберний горб висотою до 3 см;

IV ступінь — значне відхилення корпусу тіла вбік.

Щоб запобігти порушенню постави, треба:

- займатися фізкультурою, спортом;
- перебувати на свіжому повітрі під помірними сонячними променями (щоб вироблявся вітамін D, завдяки якому кістки стають міцнішими);
- спати на досить твердому ліжку та маленькій подушці;
- носити на спині ранець;
- стежити, щоб шкільні меблі відповідали зросту;
- вживати продукти, багаті на кальцій (сир, яєчні жовтки, вершкове масло).

Плоскостопість

Наше тіло багато часу знаходиться у стоячому положення, тому велике навантаження припадає на стопи. Великих незручностей людині завдає неправильна стопа.

Розвитку **плоскостопості** у дітей сприяють: уроджена слабкість зв'язкового апарата, зниження сили м'язів після тривалого перебування у ліжку в результаті хвороби, внаслідок перенесених інфекцій, при ожирінні, діатезі, поганому харчуванні й загальному поганому фізичному розвитку; ослаблення зв'язково-м'язового апарата в результаті перевантаження збільшеною вагою тіла в період посиленого росту, при підніманні ваг (наприклад, носіння молодших братів і сестер), при посилених заняттях балетом. На розвиток плоскостопості впливає носіння нераціонального взуття: з надмірно твердої або надмірно м'якою підошвою, користуванні взуттям без каблука, перегріву тканин стопи в теплу пору року у кедах, гумових туфлях, при стоптуванні взуття і т.п.

Взуття має:

- бути зручним у користуванні, не порушувати кровопостачання, ріст і формування кістково-м'язових елементів стопи, не утруднювати рухів під час ходьби, занять фізичною культурою і фізичною роботою;
- забезпечувати теплопровідність, оптимальний мікроклімат взуттєвого простору, його вентиляцію;
- забезпечувати захист ступні від несприятливих фізичних, хімічних і біологічних впливів;
- відповідати віковим та іншим фізіологічним властивостям організму;
- бути таким, щоб його було легко чистити і висушувати;
- тривалий час зберігати початкову форму.

Ранець повинен мати:

- вагу не більше 10% від маси дитини;
- ортопедичну спинку;
- світловідбивальні елементи на бокових і верхніх поверхнях, щоб школяр був помітним у темряві, особливо взимку, коли короткі дні.

Росте людина до 18-20 років, поки ще не закриті зони росту.

Тому важливо:

- займатися спортом (легка атлетика, баскетбол, волейбол, плавання);
- вживати каші, рибу, печінку, яйця, овочі, фрукти;
- уникати шкідливих звичок, не перебувати у приміщенні, забрудненому тютюновим димом.

Особиста гігієна

Важливе місце у зміцненні фізичного здоров'я мають правила дотримання **особистої гігієни** — утримання в чистоті тіла (шкіри, нігтів, волосся), одягу, взуття, житла, продуктів харчування, посуду.

Шкіра інтенсивно забруднюється продуктами обміну речовин, які виділяються з потом і шкірним салом, а також пилом та різноманітними речовинами навколишнього середовища, що створює умови для розмноження мікробів.

Правила особистої гігієни

- Уранці й увечері вмиватися, мити вуха, шию, ноги, руки перед їжею, після відвідування туалету, після прогулянки, після будь-якого забруднення.
- Щоденно двічі на день чистити зуби після прийому їжі.
- Щоденно міняти натільну білизну.
- Не рідше одного разу на тиждень митися у ванні чи лазні.
- Через кожні 10 днів міняти постільну білизну.
- Регулярно зрізувати нігті на руках і ногах, тримати їх у чистоті; стригти волосся, акуратно зачісуватись.
- Щовечора чистити одяг і взуття.

У порожнині рота людини міститься багато різних мікробів. Це пояснюється тим, що в ній сприятливі умови для їх існування: постійна вологість, тепло і велика кількість органічних речовин, які є їжею для мікробів. На поверхні зубів їх мало, а в мішечках ясен, біля шийки зубів, у проміжках між зубами та в інших затишних місцях — дуже багато. Тому *догляд за зубами* потребує щоденної уваги:

- зуби чистити вранці й перед сном протизапальними зубними пастами;
- полоскати рот після їди теплою водою;
- зубну щітку тримати в чистоті, перед тим як чистити зуби, щітку помити теплою водою, після чищення — водою з милом;
- ніколи не чистити зуби чужою щіткою;
- не колупатися між зубами металевими предметами, для цього користуватися зубочистками;
- не вживати відразу після занадто холодної їжі гарячу, і навпаки;
- не розгризати і не розкушувати твердої їжі (горіхи, кістки, цукерки);
- включати до щоденного раціону свіжі овочі та фрукти;
- менше вживати їжі, що містить цукор (особливо шкодять зубам ледяники);
- двічі на рік проходити медичне обстеження у стоматолога.



Зміст

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

Фізична складова здоров'я	4
Якщо хочеш бути здоровим	4
Постава	5
Плоскостопість	6
Особиста гігієна	7
Режим дня	9
Харчування	10
Загартування	14
Хвороби, імунітет	16
Соціальна складова здоров'я	20
Твоя сім'я та здоров'я	20
Твої друзі	21
Психічна і духовна складові здоров'я	22

БЕЗПЕКА ЖИТТЯ

Сам удома	29
Медикаменти	30
Водопровід	30
Електроприлади	30
Газ	31
Вибухонебезпечні та легкозаймисті речовини і предмети	32
Небезпека від вогню	33
Ліфт	34
Небезпечні ситуації	36
У школі	36
На воді	37
Сонячні ванни	38
На льоду	40
На вулиці	42
У лісі	44
Якщо ти потрапиш у болото	46
Зустріч зі свійськими, дикими чи бродячими тваринами	47
Небезпека від комах	50

Природні лиха	53
Землетрус.	53
Повінь	54
Гроза.	56
Надзвичайні ситуації	59
Аварії на атомних станціях	59
Безпека на дорозі	60
Дорожня розмітка.	60
Перехрестя.	61
Правила поведінки пішоходів.	62
Обов'язки пасажирів	63
Правила велосипедистів	64
Небезпека в автомобільному транспорті	65
Небезпека в залізничному транспорті	66
Основні правила поведінки в метро	68
Використана література.	69