

**Кам'янський медичний коледж  
Циклова комісія сестринської справи**

**Тема:  
"Основи  
здорового  
способу життя"**



**Викладач: Брилевич О.А.**



**Ми за здоровий  
спосіб життя**

# Оцінювання тесту:

## “Моє здоров’я”

### Затримка дихання:

понад 40 с – здоровий;

від 20 - 40 с - здоров’я послаблене;

менш ніж 20 с – є захворювання.



**Ми всі однаковою мірою  
перебуваємо в небезпеці, і  
коли ми усвідомимо цю  
небезпеку, то залишиться  
надія, що спільними зусиллями  
ми зможемо подолати її.**

**А. Ейнштейн**



## **Визначення здоров'я за різними авторами.**

**"Здоров'я** – це стан, ... в якому ми не відчуваємо болі і який не заважає виконувати функцій нашого щоденного життя: брати участь у керівництві, митися, пити та їсти і робити все, що ми хочемо."

**Гален.**

**"Здоров'я** – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад".

**ВООЗ, 1958.**

**"Здоров'я** є умовою гармонійного розвитку людини і в той самий час показником рівня соціально – економічного розвитку суспільства."

**О. М. Анохін.**

# Українські приказки та прислів'я про здоров'я.

- Аби моя голова здорова була, то все гаразд буде.
- Без здоров'я немає щастя.
- Без здоров'я ніщо людині не миле.
- Бережи одяжу з нова, а здоров'я з молоду.
- Було б здоров'я, а все інше наживем.
- Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
- Здоровому все здорово.
- Здоров'я – найдорожчий скарб.
- Ліпше здоров'я, як готові гроші.
- Не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я.
- Щоб ти був здоров, як вода.
- Світ великий, було б здоров'я.
- Той здоров'я не цінить, хто хворий не був.
- Щоб ти був здоров, як вода.
- Як хочеш здоров'я мати, мушиш рано вставати, а звечора рано лягати.

**Здоровий спосіб життя –  
це спосіб  
життєдіяльності  
людини, метою якого є  
формування,  
збереження і зміцнення  
здоров'я.**



# Складові здорового способу ЖИТТЯ:

- Рівень культури суспільства й особи;
- Місце здоров'я серед потреб людини;
- Мотивації збереження і зміцнення здоров'я;
- Настанова на довге, здорове життя;
- Навчання засобам збереження і зміцнення здоров'я.

# Показники здорового способу життя:

- ❖ **Рухова активність.**
- ❖ **Харчування.**
- ❖ **Відсутність шкідливих звичок.**
- ❖ **Безпечна сексуальна поведінка.**

# Негативні явища

**ЖИТТЯ:**

**ТЮТЮНОПАЛІННЯ**

**НАРКОМАНІЯ,**

**АЛКОГОЛІЗМ,**

**РАННІ СТАТЕВІ СТОСУНКИ,**

**ВЕНЕРИЧНІ ХВОРОБИ,**

**СНІД.**



# Звички

Кожен має свої звички:



- гризе нігті на руках;
- облизує пальці після їжі;
- надмірно захоплюється комп'ютером.

До шкідливих звичок відносяться:

- паління;
- вживання алкоголю;
- наркоманія

Звички має кожен, та погано, коли вони - шкідливі...

# Що таке куріння.

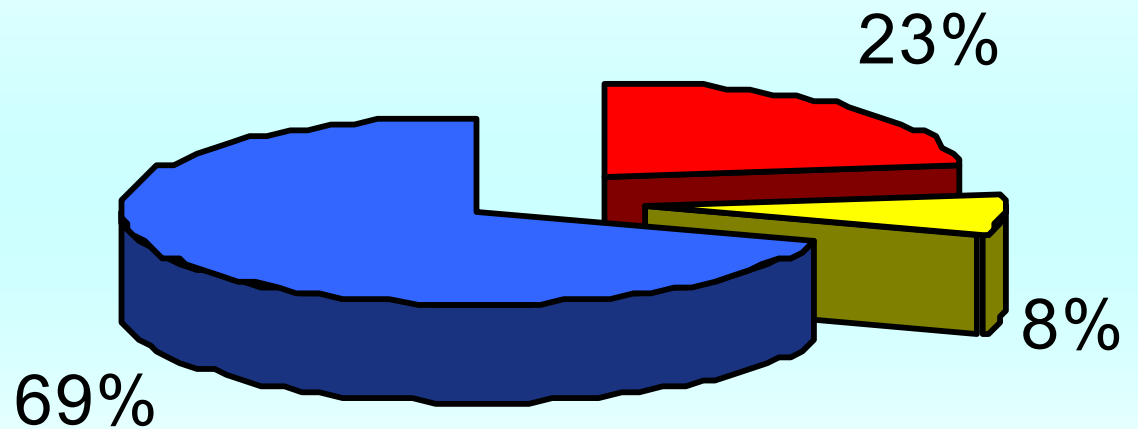
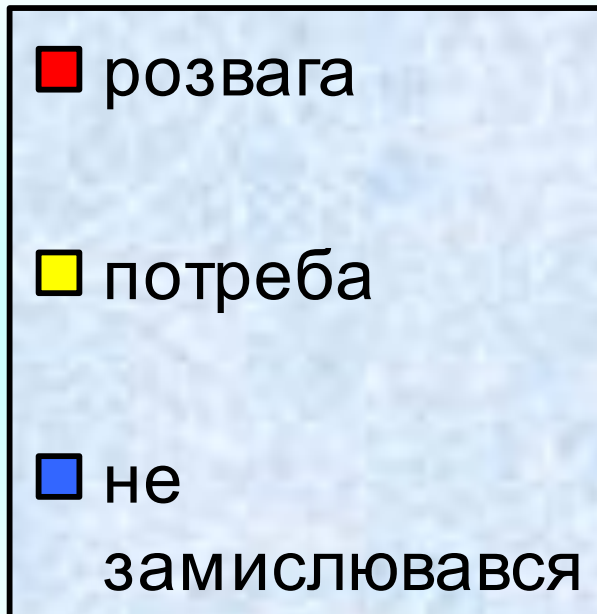
Куріння - це шкідлива звичка, що полягає у вдиханні диму тліючого тютюну; це одна із форм **т о к с и к о м а н і ї**.

**Паління сьогодні** – одна з найсерйозніших проблем, з якою борються в усьому світі.

**Найстрашніша з них рак!!!**



# В чому, на думку студентів сенс паління?





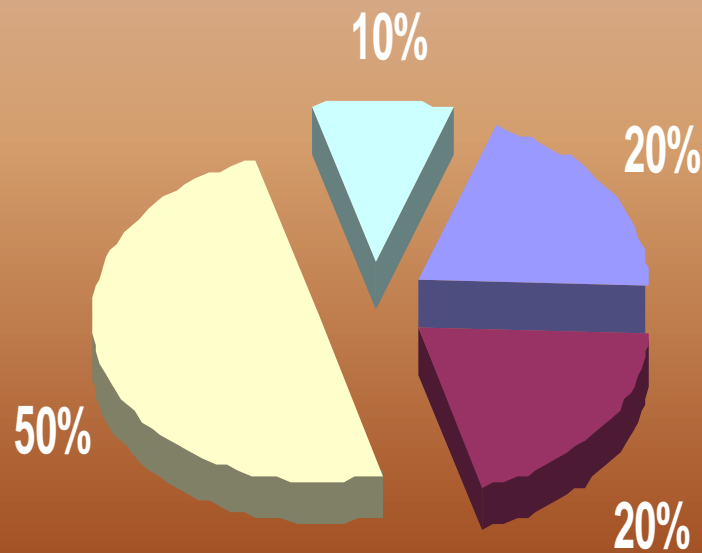
# Розподіл молоді що палить, за віком та статтю.





| <b>ВІК</b>      | <b>ЧОЛОВІКИ</b> | <b>ЖІНКИ</b> |
|-----------------|-----------------|--------------|
| <b>10 років</b> | <b>5%</b>       | <b>9%</b>    |
| <b>11 років</b> | <b>6%</b>       | <b>11%</b>   |
| <b>12 років</b> | <b>8%</b>       | <b>19%</b>   |
| <b>13 років</b> | <b>15%</b>      | <b>33%</b>   |
| <b>14 років</b> | <b>30%</b>      | <b>45%</b>   |
| <b>15 років</b> | <b>35%</b>      | <b>60%</b>   |
| <b>16 років</b> | <b>45%</b>      | <b>59%</b>   |
| <b>17 років</b> | <b>48%</b>      | <b>69%</b>   |
| <b>18 років</b> | <b>44%</b>      | <b>72%</b>   |
| <b>19 років</b> | <b>45%</b>      | <b>86%</b>   |
| <b>20 років</b> | <b>46%</b>      | <b>82%</b>   |
| <b>21 рік</b>   | <b>55%</b>      | <b>72%</b>   |
| <b>22 роки</b>  | <b>42%</b>      | <b>71%</b>   |

# Статистика:

|                          | Палії | Непалії |
|--------------------------|-------|---------|
| <b>Нервозність</b>       | 14%   | 1%      |
| <b>Зниження слуху</b>    | 13%   | 1%      |
| <b>Погана пам'ять</b>    | 12%   | 1%      |
| <b>Низька успішність</b> | 18%   | 3%      |
| <b>Повільна реакція</b>  | 19%   | 3%      |

# Як ми почуваємо себе поряд з людиною, що палить?



-  ) відчуваю відразу;
-  задоволенням попрошу сигаретку для себе;
-  мені всеодно;
-  мені її шкода.



# Курці-початківці.

У людей, що починають курити, в т.ч. у школярів виникають:

- головокружіння;
- м'язова слабкість;
- розширення зіниць;
- слиновиділення;
- блідність шкіри;
- зниження артеріального тиску;
- прискорене серцебиття;
- зниження апетиту;
- вони не можуть скоро заснути.



# Як впливає куріння на здоров'я людей?

- Із 100 випадків захворювання туберкульозом 95 припадає на курців;
- розвивається рак легень та рак нижньої губи;
- уражуються судини серця, мозку та кінцівок;
- виразка шлунка;
- знижується статева функція у чоловіків;
- смертність від раку легенів на 100 тис. чоловік :
  - У тих, хто палить сигарети – 11,4%;
  - У тих, хто палить люльку – 28,1%;
  - У тих, хто палить сигари – 78,6%.



**Якщо  
пропонують,  
ВІДМОВСЯ!!!**



**Так виглядає мозок  
колишнього курця.**





**Так виглядають легені курця.**

# Обличчя жінки, яка курить.

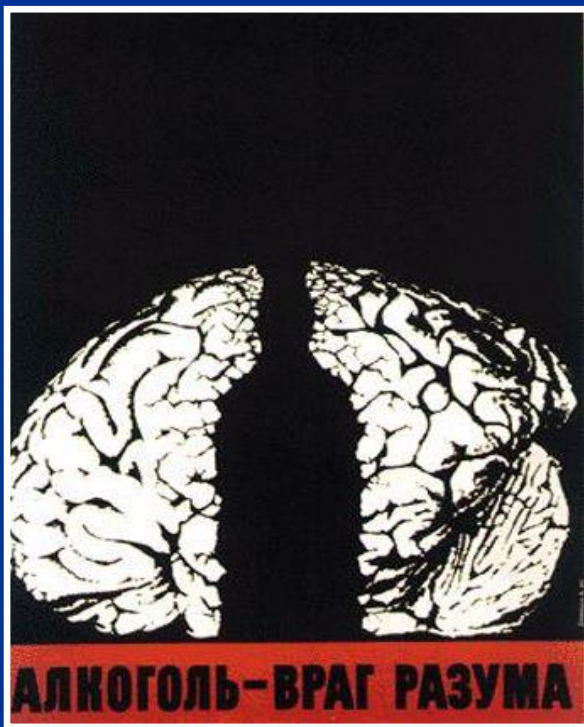


**Зупинись!**

**Поки є ще можливість!!!**

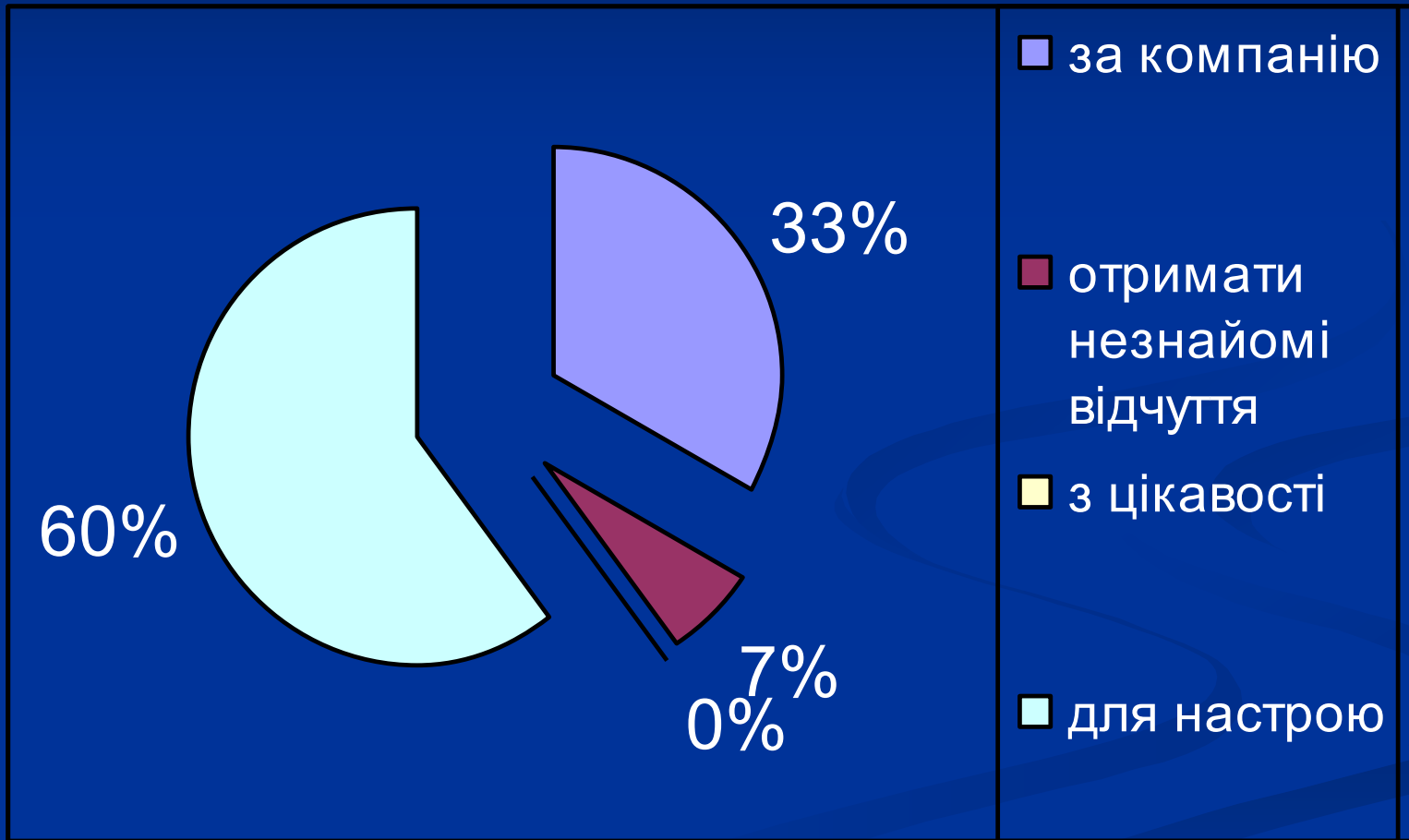


# АЛКОГОЛЬ та його роль у суспільстві

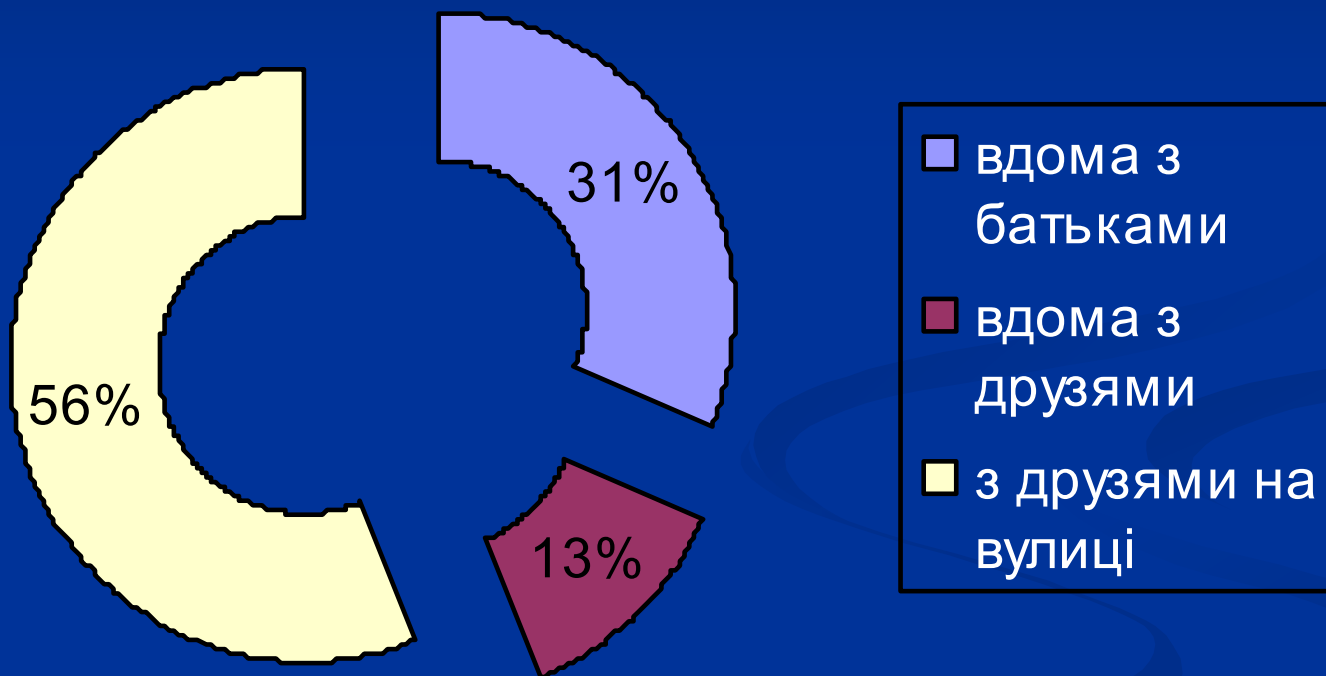




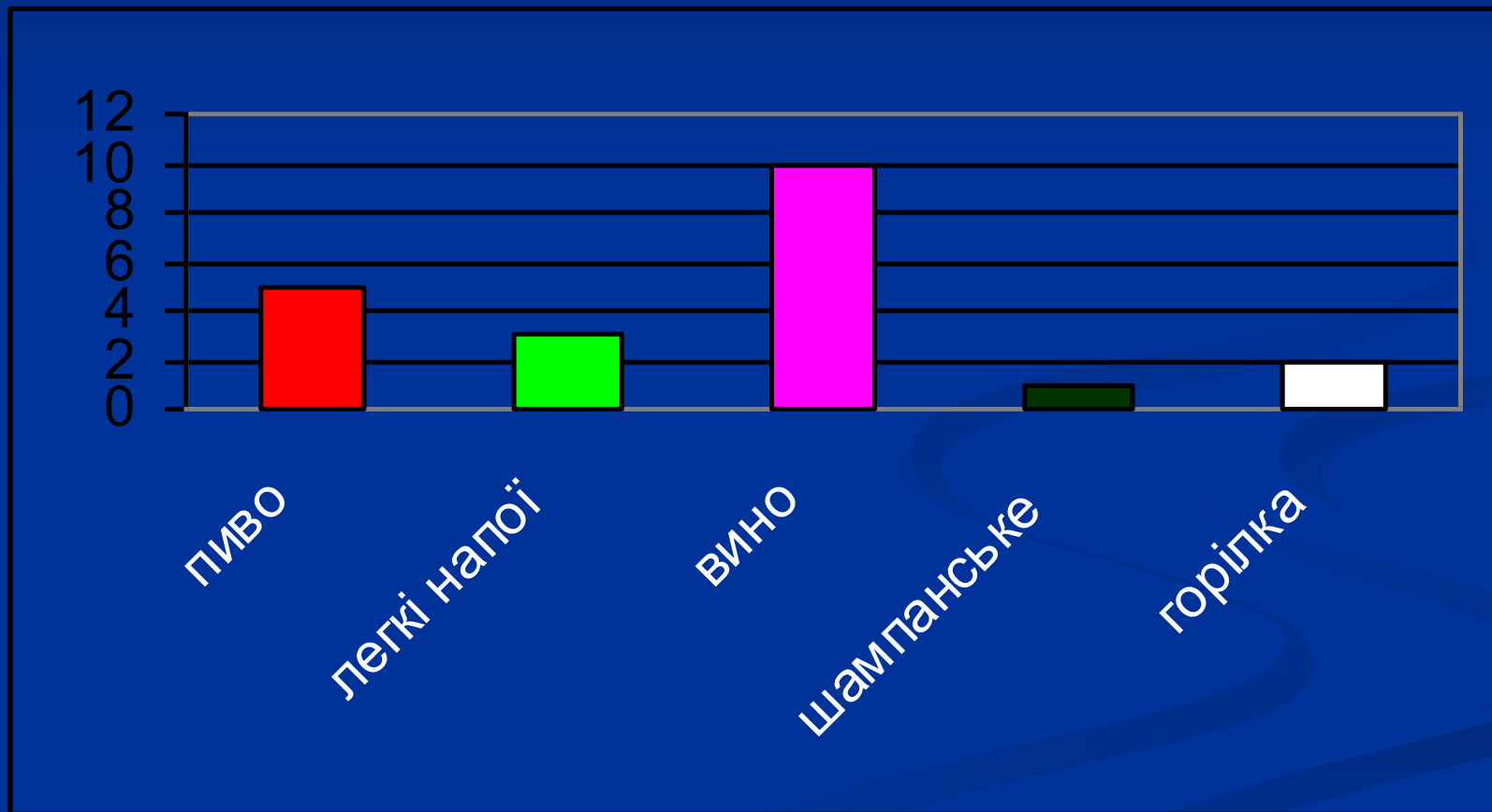
# Чому вживаються спиртні напої?



# Де вживаються спиртні напої?



# Якому спиртному напою надається перевага?



# Вплив алкоголю на організм:

- Відбувається закупорювання капілярів головного мозку і клітини мозку гинуть.
- Руйнуються клітини серцевого м'яза, розвивається серцева недостатність.
- Кровоносні судини втрачають еластичність, а різке коливання артеріального тиску може призвести до розриву кровоносних судин мозку.
- Алкоголь подразнює голосові зв'язки, голос стає грубим.
- Печінка збільшується в розмірах. Частина клітин печінки гине, а функції її погіршуються – цироз печінки.
- Порушується функція нирок.
- Прискорюються процеси старіння людини.
- Алкоголь знімає гальмування кори головного мозку, тому в стані сп'яніння людина може вчинити будь – який злочин.
- У людей, які постійно вживають алкоголь, спостерігаються розлади психічного здоров'я.

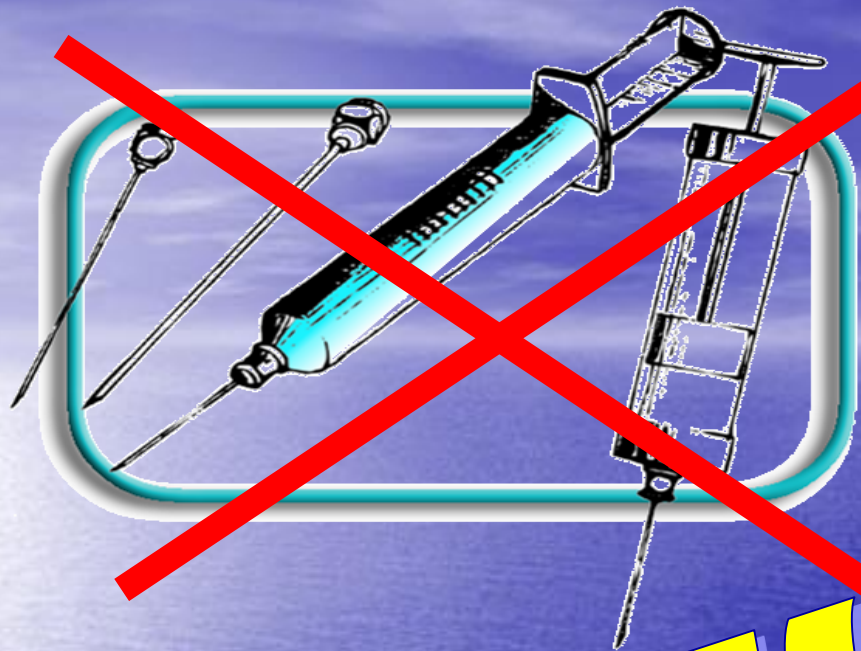


# **Прояви алкогольного отруєння:**

- 1. Блідність шкіри;**
- 2. Багаторазова рвота;**
- 3. Головокружіння;**
- 4. М'язова слабкість;**
- 5. Ускладнене дихання;**
- 6. Тахікардія.**

**Дослідження показали, що:**  
**32% алкоголіків звикли до**  
**алкоголю у віці до 10 років;**  
**64% - 11 – 15 років;**  
**96% - у дитячому і юнацькому**  
**віці.**

**Таким чином, ми знаходимося**  
**в проблемному віці і повинні**  
**чітко визначитися у своєму**  
**відношенні до алкоголю.**



**НАРКОТИКИ**

# НАРКОМАНІЯ – ЩО ЦЕ ?



**Наркоманія** -  
патологічний  
потяг до вживання  
наркотичних речовин.  
Термін "наркотик"  
походить від грецького  
дієслова "narkoo", що  
означає оціпеніти,  
зробитись нечутливим.





**Психостимулятори** - речовини, що стимулюють центральну нервову систему- кокаїн, ефедрин і інші. Сюди ж відносяться і маріхуана, висушенні і подрібненні листки коноплі, гашишу, смола коноплів.



**Опіати** - речовини, що виділяються з маку і його похідні: морфін і кодеїн, із морфіну синтетично отримують героїн.

**Галлюциногени** - речовини, що здатні викликати глибокі зміни психіки, що призводять до галюцинацій.

## ОСНОВНІ ГРУПИ НАРКОТИКІВ

**Інгалянти** - речовини, які вводять в організм через дихальні шляхи. Це клей, бензин, ацетон та інші токсичні речовини.



**Снодійні** - нешкідливі на перший погляд ліки можуть викликати звикання, як справжні наркотики.



# НАРКОМАНІЯ В УКРАЇНІ

За останні роки кількість осіб, які незаконно вживають наркотичні засоби і психотропні речовини, в Україні подвоїлась. У 2001 році становила 107, 1 тис., з них:

68% - молодь віком до 30 років;

5,4 тис. – неповнолітні.

За даними незалежних соціальних досліджень, сьогодні в Україні кожний п'ятий підліток у віці 15 – 18 років уже мав знайомство з якимось із наркотиків.





Наркоманія в Україні продовжує «омолоджуватись». За останніми даними, більше 60 % наркоманів - люди у віці 18-30 років і майже 20 % - школярі.



Середній вік звикання до наркотиків в Україні складає 15-17 років, але збільшились випадки першого вживання наркотиків дітьми 11-13 років.

Є випадки вживання наркотиків дітьми 6-7 років.



**Особливо школи і місця масових розваг молоді, в першу чергу дискотеки, являються сьогодні основними місцями розповсюдження наркотиків. За три роки наркоманія серед дітей і підлітків виросла майже в 6 раз.**



# Наслідки наркоманії:



**В першу чергу наркотики впливають на психіку, призводять до духовної деградації і повного фізичного виснаження організму.**



**Наркоман - раб наркотику;**  
заради нього він піде на любую підлість і злочин, що рано чи пізно призведе до смерті. Навіть одного прийому достатньо, щоб стати "залежним".



**НАРКОТИКИ –  
ПОЖИЗНЕННА ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ  
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

**«У кого є  
здоров'я,  
у того є надія.  
у кого є надія,  
у того є все».**

**Східна мудрість**

# ПРАВИЛА ЗДОРОВ'Я

- Дбати про чистоту довкілля.
- Раціональне харчування.
- Загартовування.
- Рух.
- Дотримання режиму дня.
- Навчитися володіти емоціями.
- Ні – шкідливим звичкам.



# Десять заповідей для здорового ЖИТТЯ:

- Навчіться дбати про своє здоров'я.
- Пам'ятайте: ніхто не в змозі розсердити вас, якщо ви цього самі не хочете.
- Умійте вислуховувати інших.
- Тримайте в чистоті ваші думки, душу і тіло.
- Ніколи не приймайте рішення, коли знаходитесь в стані роздратування, емоційного збудження чи пригнічення.
- Не забувайте, що зло повертається бумерангом, а добро воздається сторицею.
- Посмішка і почуття гумору – чудова зброя.
- Навчіться влаштовувати собі свято.
- Не повертайтеся в минуле і не заглядайте в майбутнє – краще подбайте про теперішнє.
- І не забувайте поради Св. Августина:  
“Любов – понад усе.  
Коли мовчиш – мовчи з любові.  
Коли говориш – говори з любові.  
Коли виправляєш – виправляй з любові.  
Май завжди в глибині серця корінь любові.  
І нехай з того кореня виростуть тільки добрі справи”.

■ Дякую за увагу !