

Урок №2

Тема: Значення знань про людину для збереження її здоров'я

Тестові завдання на визначення однієї правильної відповіді (Самоперевірка минулої теми).

1. Наука, яка вивчає закономірності розвитку клітини, тканини та органів зародка.

А ембріологія

Б гістологія

В цитологія

Г анатомія

2. Наука, яка досліджує вплив на людину природних і соціальних факторів навколишнього середовища.

А екологія людини

Б соціологія

В валеологія

Г гігієна

3. Наука, спрямована на зміцнення та охорону здоров'я людини, продовження її життя, запобігання хворобам.

А валеологія

Б медицина

В генетика

Г гігієна

4. Наука, що вивчає методи здорового способу життя.

А екологія

Б медицина

В валеологія

Г основи здоров'я

5. Метод реєстрації біострумів мозку при різних станах організму називається

А електрокардіографією

Б сканувальною томографією

В рентгенографією

Г енцефалографією

6. Метод, який дозволяє одержати на екрані зображення внутрішніх органів у результаті відбиття ультразвукових хвиль від їхніх меж, називається

А ендоскопією

Б ультразвуковою діагностикою

В рентгенографією

Г електрокардіографією

За енциклопедичним словником, **здоров'я** — це стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною її рівновагою із зовнішнім середовищем і відсутністю виявлених хворобливих змін.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), **здоров'я** — це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань.

Про стан індивідуального фізичного здоров'я людини роблять висновок за даними антропометрії (розміри тіла: зріст стоячи, окружність грудної клітки, маса тіла та ін.), а також на підставі фізіологічних і біохімічних досліджень, оцінка яких здійснюється з урахуванням віку, статі, географічних, кліматичних та інших параметрів.

Найважливіші показники здоров'я населення:

- Народжуваність
- Смертність
- Середня тривалість життя
- Інвалідність
- Захворюваність та ураження певними хворобами (туберкульоз, серцево-судинні, інфекційні, алергічні, онкологічні, шлунково-кишкові та ін.)

Фактори, що зміцнюють здоров'я:

1. Висока рухова активність
2. Чіткий режим дня
3. Раціональне харчування
4. Загартовування
5. Особиста гігієна
6. Спілкування з природою
7. Спілкування з друзями
8. Внутрішня врівноваженість тощо

Хвороба — це порушення нормальної життєдіяльності організму, унаслідок якого знижуються його пристосувальні можливості. І хоча організм частково компенсує виниклі порушення, хвороба завжди обмежує фізичні, психічні та соціальні можливості людини.

Фактори, що ослаблюють здоров'я:

1. Шкідливі звички
2. Порушення санітарно-гігієнічних умов
3. Неправильне харчування
4. Відсутність режиму праці й відпочинку
5. Зниження рухової активності

Всесвітня організація охорони здоров'я визначила 10 найбільш загрозливих для життя людини факторів. Це ожиріння, надмірна маса тіла; алкоголь; питна вода, що не відповідає

санітарним нормам; неповноцінне харчування; тютюнопаління; антисанітарія; підвищення артеріального тиску; секс без засобів захисту; недостатній вміст заліза в крові; забруднення навколишнього середовища. Але ці фактори були визначені в певній послідовності, у залежності від впливу на організм.