

# Здоровый образ жизни человека как социально-гигиеническая проблема.

## Личная гигиена, значение, элементы



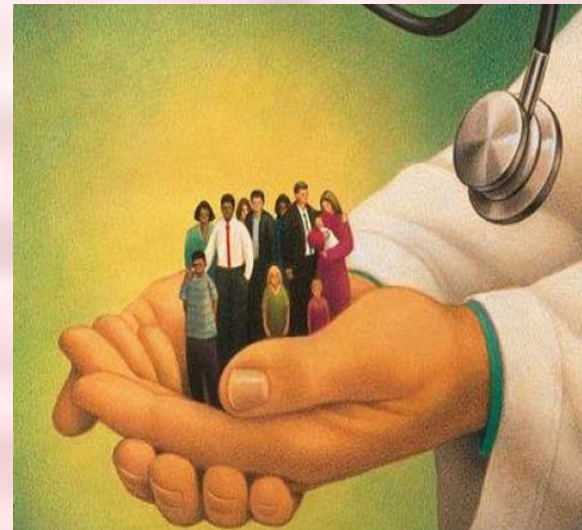
**Образ жизни** – поведение людей,  
характер труда, привычки, обычаи.

**Здоровый образ жизни** - это  
концепция жизнедеятельности человека,  
направленная на улучшение и сохранение  
здоровья с помощью соответствующего  
питания, физической подготовки,  
морального настроя и отказа от вредных  
привычек.



# Здоровье человека определяется:

- **49 - 53 % - образом жизни**
- **18 - 22% - наследственным фактором**
- **17 - 20 % - экологией**
- **8 - 10 % - медицинским обслуживанием.**



# Здоровый образ жизни формируют:

## 1. *Создание, развитие, активизация позитивных для здоровья условий, факторов:*

- Физический и душевный комфорт, гармоничное развитие физических и интеллектуальных способностей
- Высокая трудовая активность, удовлетворённость трудом
- Рациональное сбалансированное питание



- Высокая физическая активность
- Хорошие межличностные отношения
- Устроенность быта
- Здоровая наследственность
- Экологическая активность, деятельность по оздоровлению окружающей среды
- Медицинская активность, своевременное обращение за медицинской помощью.



## *2. Преодоление или уменьшение факторов риска для здоровья*

К компонентам ЗОЖ, являющимися факторами риска, относят:

- Вредные условия труда
- Стрессовые ситуации
- Гиподинамию
- Высокий уровень урбанизации
- Низкую культуру и образовательный уровень
- Несбалансированность питания
- Вредные привычки.



# Личная гигиена

- это один из важнейших разделов гигиены, изучающий и разрабатывающий принципы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических требований в повседневной индивидуальной жизни и деятельности.

Это основа здорового образа жизни, условие эффективной первичной и вторичной профилактики различных заболеваний.

# Несоблюдение правил личной гигиены способствует:

- Снижению работоспособности и активного долголетия
- Сокращению продолжительности жизни
- Повышению заболеваемости
- Может оказывать не благоприятное влияние на здоровье окружающих.





# Элементы личной гигиены

- Гигиена зубов и полости рта
- Гигиена тела и кожи
- Физическая культура
- Закаливание
- Предупреждение вредных привычек
- Гигиена труда и отдыха



- Гигиена одежды
- Гигиена обуви
- Гигиена питания
- Гигиена сна
- Гигиена половой жизни.

