

Еще раз обращаем ваше внимание на наиболее важные рекомендации:

- ⇒ избегайте сигарет;
- ⇒ соблюдайте благоразумие при употреблении алкоголя;
- ⇒ будьте осторожны при употреблении лекарств;
- ⇒ будьте разборчивы в еде;
- ⇒ регулярные физические нагрузки;
- ⇒ учитесь держать себя в руках;
- ⇒ уделяйте внимание безопасности.

**По некоторым оценкам 7 из 10 смертей можно было предотвратить простым изменением образа жизни.**

**Возьмите на заметку**

### **Молодежь глохнет**

Физиологи пришли к выводу, что примерно 10 миллионам жителей стран Европы угрожает потеря слуха. Дело в том, что многие, особенно дети и молодые люди, слушают через наушники миниатюрные МП – 3 плееры на повышенной громкости. После пяти лет таких развлечений, если в неделю всего пять часов слушать музыку на громкости выше 89 децибел, можно полностью утратить слух.

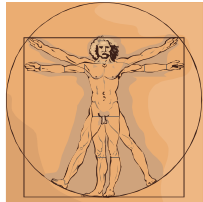
(По материалам периодической печать 2010 года)



Методическое объединение естественно-математического цикла  
«Здоровье»

# ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Выпуск № 2



декабрь 2010 года

## Гигиена

(от греческого слова «гигиениос» – здоровый).

Профилактическое направление медицины, которое изучает влияние факторов природной среды, образа жизни, быта и труда на организм человека и разрабатывает конкретные рекомендации, направленные на оздоровление населения.

## Здоровье человека: от каких факторов оно зависит?

«Здоровье – это ещё не всё, но всё без здоровья – ничто»

По мнению академика И.П. Павлова, здоровье – «это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Но здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек».

В материалах Всемирной организации здравоохранения указывается, что в совокупном влиянии на здоровье населения: отводится

- \* образу жизни – 50 %,
- \* среде обитания – 20 %,
- \* наследственности – 20 %,
- \* Качеству медико-санитарной помощи – 10 %.



Однако эти данные носят ориентировочный характер. По мнению ряда ученых, в ближайшие 30 – 40 лет здоровье населения России на 50 – 70 % будет зависеть от качества среды обитания.

Социально-гигиенические, эпидемиологические, клинико-социальные и другие исследования убедительно доказали, что здоровье человека в первую очередь зависит от образа жизни.

## Здоровый образ жизни



Формирование здорового образа жизни должно происходить целенаправленно и непрерывно.

**Вы можете начать вести здоровый образ жизни прямо сейчас!**