

Основи здоров'я

1 семестр

Підсумкова робота

1. Основні правила та переваги здорового способу життя

Здоровий спосіб життя - це такий спосіб життя, що сприяє зміцненню здоров'я людини, де під здоров'ям мається на увазі комплекс психічного, фізичного і соціального здоров'я.

Існують певні правила, котрих слід дотримуватись, якщо хочеш вести здоровий спосіб життя: правильно харчуватись, слідкувати за тим, щоб висипатись, загартовуватись, виконувати достатньо фізичних вправ, дотримуватись правил особистої гігієни; вчитись керувати своїми емоціями, вчитись толерантності і доброзичливому спілкуванню, багато вчитись, розвивати силу волі.

Перевагами здорового способу життя є те, що у людини значно покращується фізичний стан, поліпшується самопочуття, формується упевненість в своїх силах, зміцнюється імунітет та в цілому відбувається гармонійний розвиток.

2. Навички, сприятливі для фізичного, психічного та духовного здоров'я і соціального благополуччя

До навичок, сприятливих для здоров'я можна віднести: раціональне харчування, рухова активність, чергування навчання і відпочинку, особиста гігієна, навички самоусвідомлення, самоаналізу, самооцінки, самовдосконалювання тощо.

3. Імунітет та його види

Імунітет поділяють на спадковий і набутий. Набутий в свою чергу поділяють на той, що отриманий природньо через перенесення хвороби і той, що отриманий штучно, завдяки вакцинації.

4. Навички безпечної поведінки

Навичками безпечної поведінки є: дотримання правил безпечної поведінки (передбачати, уникати, діяти), аналіз ситуації, прийняття зважених рішень, передбачення наслідків своїх дій, контроль емоцій, звертатись по допомогу якщо це необхідно, діяти швидко і не нервувати, надавати допомогу іншим.

5. Термін ДТП, види

ДТП (дорожньо-транспортна пригода) –це подія, що сталася під час руху авто, внаслідок якої були завдані збитки, є поранені чи загиблі. Розрізняють такі види ДТП: зіткнення, перекидання, наїзд на перешкоду, наїзд на пішохода тощо.

6. Правила, яких слід дотримуватись під час користування піччю

Під час користування піччю, слід дотримуватись таких правил: топити піч тільки тим паливом, для якого вона призначена; уважно стежити, щоб іскри з печі не потрапили на дрова поруч, одяг і т.п.; не можна розпалювати несправну піч, залишати піч без нагляду, розтоплювати піч легкозаймистими речовинами тощо.

7. Зміни, що відбуваються у фізичному та емоційному стані підлітків

У підлітковому віці в організмі людини відбуваються певні зміни, серед яких: швидкий ріст та збільшення маси тіла, зміна пропорцій тіла, починають проявлятися вторинні статеві ознаки. Стосовно емоційного стану, для підлітків характерні часті зміни настрою, труднощі з керуванням емоціями, підлітки прагнуть до самопізнання і пошуку свого місця у суспільстві.

8. Чинники, які впливають на фізичний розвиток підлітка

На фізичний розвиток підлітків впливає багато факторів, які можна розподілити на чотири основні групи: рухова активність, стан довкілля, харчування, звички.

9. Продукти, які повинен обирати підліток для здоров'я шкіри

Догляд за шкірою здійснюється за допомогою спеціальних засобів та у декілька етапів. По-перше, шкіру потрібно очистити. Для цього можна використовувати туалетне мило, косметичне молочко або пінку для підлітків. По-друге, для живлення шкіри застосовують різноманітні лосьйони, креми. По-третє, для захисту на шкіру наносять олії, гігієнічну помаду, пасту тощо.

10. Косметичні проблеми, що можуть виникати у підлітків

Через те, що підлітки знаходяться на етапі активного росту, дещо змінюється рівень гормонів, і це часто призводить до певних проблем з шкірою. Такими косметичними проблемами є: алергії, заїди, герпес, вугрі, бородавки.