* 1. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Признаками здоровья являются:
* устойчивость к действию повреждающих факторов;
* показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
* функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
* наличие резервных возможностей организма;
* отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
* высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.
  1. Факторы риска для здоровья: избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение.
  2. Основные составляющие здорового образа жизни: способность к рефлекции, состояние среды обитания, приемлемый режим труда и отдыха.
  3. Образ жизни и создание условия для формирования здоровой жизни каждого человека зависит от пяти социальных факторов: 1.макросоциальный; 2.микросоциальный; 3.психосоциальный; 4.психологический; 5.фоктор риска.
  4. Уровни организации человеческого организма. Для каждого организма характерна определённая организация его структур. Выделяют шесть уровней организации человеческого организма: 1.молекулярный; 2.клеточный; 3.тканевой; 4.органный; 5.системный; 6.организменный.
  5. Основные функции обеспечения жизнедеятельности организма:

1. гуморальная (химическая) регуляция;
2. нервная регуляция;
3. нейрогуморальная регуляция;
4. обмен веществ.
   1. Признаки психического здоровья:
5. уважение к себе;
6. умение переживать неудачи;
7. независимость;
8. эффективная борьба со стрессом;
9. забота о других людях;
10. качество взаимоотношений с другими людьми.
    1. Общие принципы борьбы со стрессом:
11. научитесь по-новому смотреть на жизнь;
12. будьте оптимистом;
13. регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
14. стремитесь к разумной организованности;
15. учитесь радоваться жизни;
16. не будьте максималистом;
17. не концентрируйтесь на себе;
18. не копайтесь в своём прошлом;
19. питайтесь правильно;
20. высыпайтесь;
21. не злоупотребляйте алкоголем.
    1. Способы быстрого снятия стресса:
22. физические упражнения;
23. отрыв от повседневности;
24. массаж.
    1. Требования и правила питания. Питание должно отвечать 3 основным требованиям:
25. адекватность питания;
26. сбалансированность питания;
27. режим питания.

Правила питания включают:

1. учёт энергетических трат в организме;
2. учёт сезонности в питании;
3. учёт сочетаемости продуктов;
4. учёт температуры пищи и др.
   1. Влияние ожирения на здоровье. Ожирение вызывает большую нагрузку на мышцы и суставы и снижает их функциональные способности.
   2. Быть в хорошей физической форме означает быть способным бодро, энергично и без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданные жизненные трудности.
   3. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки: ходьба; бег трусцой; плавание; езда на велосипеде; ходьба на лыжах; аэробика.
   4. Возрастные закономерности проявления сексуальности обоих полов. Половое созревание девочек начинается с 9-11 лет и заканчивается к 18 годам. В это время сексуальность женщины вновь нарастает, и в 17-20 лет у женщины происходит второй пик сексуальности. Период полового созревания мальчиков начинается с 11-13 лет и продолжается до 20-22 лет. У мальчика сексуальность нарастает медленно, в юношеском возрасте перерастает в гиперсексуальность, что проявляется в ночных полюциях.
   5. Сексуальная ориентация. Сексуальное влечение человека к людям одного с ним пола, противоположного пола или обоих полов одновременно называется сексуальной ориентацией. Сексуальная ориентация на людей противоположного пола получила название «гетеросексуализм», а влечение к представителям своего пола – «гомосексуализм»; ориентацию на представителей того и другого пола называют бисексуализмом.
   6. Сексуальная зрелость предполагает способность делать выбор партнёра и требует от человека понимания и ответственности.
   7. Методы планирования семьи:
5. методы мужской концентрации (биологические методы, барьерные методы, хирургические методы контрацепции);
6. методы контрацепции для женщин (физиологические методы, внутриматочные средства, гормональные средства, хирургические методы, химические средства).
   1. Прерывание беременности:
7. самопроизвольное прекращение, т.е. спонтанный аборт или выкидыш;
8. аборт – делают либо по медицинским показаниям, либо по её просьбе независимо от состояния здоровья.
   1. Профилактика изнасилования. Первая помощь при изнасиловании заключается прежде всего в необходимости успокоить пострадавшую, убедить её идти в милицию с заявлением об изнасиловании и в медецинское учреждение для осмотра. Профилактика изнасилования должна начинаться с детства.
   2. Болезни передаваемые половым путём: СПИД, гонорея, сифилис.
   3. Индивидуальная профилактика венерических болезней: 1.ограничение числа сексуальных партнёров; 2.избегать опасных половых контактов; 3.избегать орально-генетальных контактов.
   4. Табакокурение. При первых попытках приобщения к табакокурению возникает кашель, подчас со рвотой, рефлекторные толчкообразные выдохи, с помощью которых организм стремится удалить попавший в дыхательные пути дым. Для отравления никотином не обязательно курить, достаточно находиться в помещении, в котором курят.
   5. Алкоголизм:
9. Патологические изменения личности алкоголика. Наиболее уязвимой к воздействию алкоголя оказывается нервная система, деградация личности.
10. Поражение внутренних органов при алкоголизме: алкогольный цирроз печени, алкогольное поражение сердца, заболевание органов пищеварения, поражение поджелудочной железы, вызывает необратимые изменения сперматогенеза у мужчин и повреждающее воздействие на плод у женщин-алкоголиков.
11. Модели употребления алкоголя: 1.полная трезвость; 2.ритуальное употребление алкоголя; 3.социальное употребление алкоголя; 4.проблемное употребление алкоголя.
    1. Наркомания:
12. Внешний вид наркомана: бессонница и бледность, необычайно широкие зрачки и маскообразное, лишённое мимики, застывшее лицо, сухость слизистых оболочек, дрожащие, с исколотыми и воспалёнными венами руки, частая зевота и чихание, постоянно заложенный сопливый нос.
13. Особенности патологической зависимости: депрессия, головные боли, угрюмость, дрожь в конечностях.
14. Оказание первой помощи при передозировке наркотиков: необходимо повернуть больного на живот, очистить полость рта от слизи и рвотных масс, поднести к носу ватку с нашатырным спиртом, вызвать «Скорую помощь».
    1. Принципы закаливания: постепенность, систематичность, комплексность, учёт индивидуальных особенностей.
    2. Закаливание воздухом. Воздушные ванны благоприятно действуют на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение, обмен веществ и увеличивают сопротивляемость организма простудным болезням.
    3. Закаливание солнцем. Солнечная радиация представляет собой мощный поток лучистой энергии в виде электромагнитных колебаний с различной длиной волны, поэтому различают инфракрасные, видимые и ультрафиолетовые лучи. Лучистая энергия оказывает многостороннее действие на организм.
    4. Закаливание водой: обтирание, обливание, душ, купание, купание в проруби, контрастные ножные ванны, хождение босиком.
    5. Правила ухода за кожей тела человека:

* ежедневный тёплый душ перед сном;
* мытьё ног перед сном;
* ежедневно менять носки, чулки, колготки, нижнее бельё.
  1. Уход за волосами. Мыть голову рекомендуется 1-2 раза в 7-10 дней.
  2. Уход за полостью рта. Рекомендуется чистить зубы 2 раза в сутки в течении 3-х минут.
  3. Гигиена одежды. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой.
  4. Гигиена обуви. Размер, фасон и жёсткость подошвы не должна препятствовать анатомическому функционированию стопы. Подбирать лучше всего обувь точно по размеру. Обувь, как и одежду, необходимо каждый день проветривать, просушивать и бережно к ней относиться.