



Научная библиотека
Государственного образовательного учреждения высшего образования
Луганской Народной Республики
«Донбасский государственный технический институт»



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

(К Всемирному дню здоровья)

*Виртуальный обзор выполнили:
зав. сектором Кеглева Наталия Сергеевна
библиотекарь Юрова Ирина Васильевна*

Ежегодно 7 апреля во всем мире проходит Всемирный день здоровья. В этот день в 1948 году была основана Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). За время, прошедшее с того исторического момента, членами ВОЗ стали 194 государства мира.

Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения.

Проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.

Здоровье – это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. Здоровье любого человека всегда стоит в приоритете над другими ценностями.



Эмблема Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

В связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сохранение своего здоровья и здоровья своих близких приобрело первостепенное значение. Чтобы оставаться здоровым, каждому из нас необходимо ответственно относиться ко всем принимаемым мерам по недопущению распространения инфекционного заболевания.

Что такое – здоровье?

Детское определение: «Здоровье – это когда ничто не болит».

Научное определение, сформулированное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это не только отсутствие болезни и немощи, а состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Для большинства людей: здоровье – это нормальное состояние, которое мы обычно не сознаем или не обращаем на него внимание, как мы не думаем о своем дыхании, о том, как бьется сердце.



Николай Амосов (1913 – 2002)

«Ощущение здоровья приобретается только после перенесенной болезни». Эта его «незаметность» может явиться причиной бездумного отношения к собственному здоровью, которое оказывается губительным для многих. Но здоровье - это не что-то постоянное и неизменное. Оно тоже нуждается во внимании и контроле. Здоровье необходимо поддерживать и укреплять. В будущем, когда главной заботой медицины станет предупредить болезнь, а не лечить ее, врач будет вести не «историю болезни», а «историю здоровья».

«Все врачи- специалисты по болезням, а не по здоровью»

По определению ВОЗ(всемирная организация здравоохранения) :

Здоровье: «Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»
(Устав ВОЗ, 1948 г.).

Из определения ВОЗ, традиционно здоровье представляется тремя компонентами – физической, душевной и социальной.



Физическое здоровье – это уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
Это способность сохранять и использовать тело.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет общий душевный комфорт, обеспечивающий адекватную поведенческую реакцию.

Душевное или психическое здоровье

относится к разуму, интеллекту, эмоциям. Оно определяет способность сохранять и использовать душу. Это способность контролировать свои эмоции и поведение. Способность справляться со стрессами и использовать их для повышения своего здоровья.



Социальная составляющая – способность сохранять и использовать отношения с другими людьми. Она отражает социальные связи, ресурсы, способность к общению и его качество.



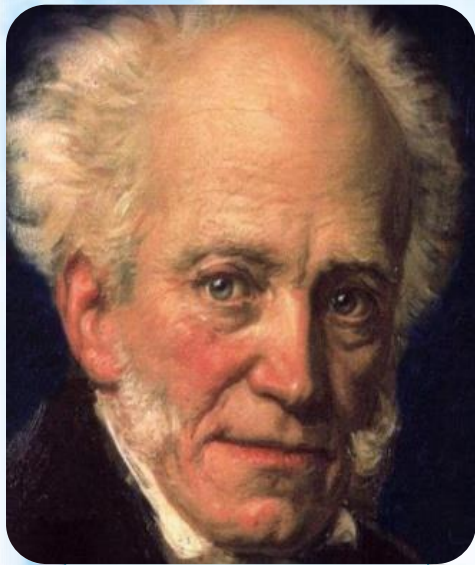
По данным Всемирной организации
здравоохранения здоровье людей
зависит:

- 50% – от образа жизни,
- 17-20% – от социальных (в т.ч. общеобразовательных) и природных условий,
- 17-20% – от наследственности,
- 8-9% – от органов здравоохранения.



Показатели международных рейтингов здоровья:

продолжительность жизни, уровень детской смертности, количество потребляемых сигарет и алкоголя, физическая активность и экология.



А. Шопенгауэр

Здоровье - мое богатство



Самое существенное для нашего
благоденствия есть –
Здоровье.

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закалятся, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и
красивы!
Тогда года нам будут не беда!

Лена Одинцова

Афоризмы и высказывания о здоровье



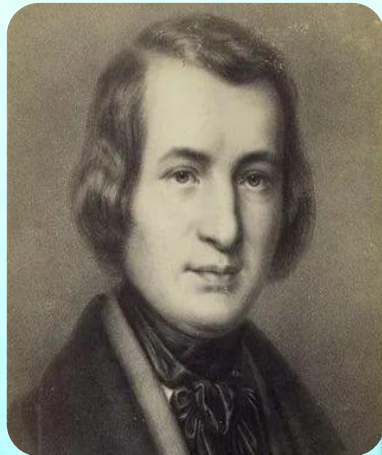
Джон Леббок
Британский
энциклопедист, биолог

Здоровье – мудрых гонорар...

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.



Пьер Жан Беранже
Французский поэт



Генрих Гейне
Немецкий поэт,
публицист

Врачи непрестанно трудятся над сохранением нашего здоровья, а повара – над разрушением его; однако последние более уверены в успехе.

Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье.



Дени Дидро
Французский
писатель



Генри Дейвид Торо
Американский писатель

Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.

Достаточное количество пищи – тебя держит. Излишек же придется носить твоим ногам.



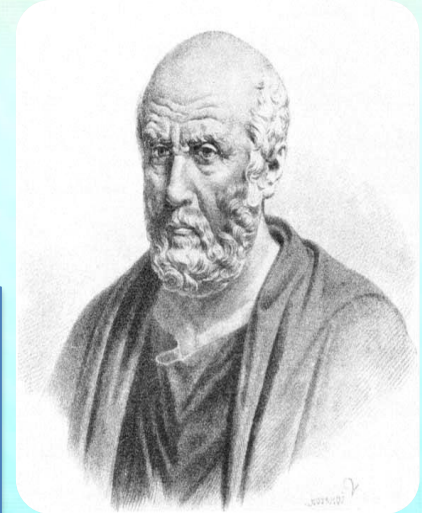
М. Саади
Персидский поэт,
мыслитель



Лоренцо Валла
Итальянский гуманист

Многие здоровы без красоты, но никто не красив без здоровья.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

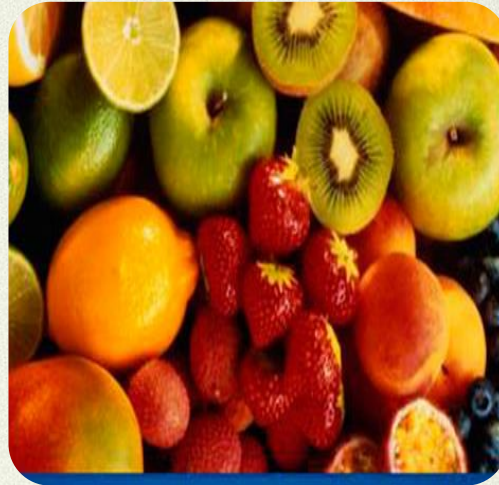


Гиппократ
Древнегреческий
целитель, врач и философ.
«Отец медицины»

Факторы здоровья

здоровье

- солнечный свет
- здоровый сон
- свежий воздух
- физические упражнения
- чистая вода
- здоровая пища
- хорошая осанка
- отдых
- закаливание организма



ИНТЕРЕСНО О ЗДОРОВЬЕ

Самым здоровым местом нашей планеты считается японский остров Окинава. На нем официально зарегистрировано более 450 долгожителей, каждому из которых уже Более 100 лет.

Многочисленными исследованиями подтверждено, что шоколад не только улучшает настроение, но и повышает математические способности.

Когда ваше тело ведет сидячий образ жизни, мозг замедляет свои функции из — за уменьшения доступа свежего кислорода в кровь.

Вишневый сок способствует апоптозу (самоуничтожению) новообразовавшихся клеток рака.

Если продолжительное время спать менее 4 или больше 10 часов в сутки, повышается риск ранней смерти. Самое «здоровое» количество сна — 7-8 часов.

Курильщики считают, что сигареты помогают им бороться со стрессом. В действительности же они просто нервничают из-за мелочей, на которые некурящие и внимания не обратили бы.

Ушная сера защищает внутреннее ухо от грибов, бактерий, насекомых и грязи.

Посыпав свежую рану сахаром, можно снизить боль и ускорить заживление. Но проделывать такое можно только с небольшими порезами.

Это интересно

Люди, у которых в доме живут усатые террористы (кошки), почти в два раза реже имеют проблемы с сердцем, и втрое меньше подвержены инфарктам.

По результатам исследований, чем выше интеллектуальная активность, тем меньше риск возникновения заболеваний головного мозга. Доказано, что интеллект можно развивать всю жизнь.

Если у вас нет проблем с сердцем, то регулярное посещение сауны и бани предотвратит их возникновение.

Даже 10 минут физических упражнений серьезно влияют на ваш организм.

Ходьба не хуже бега.

Медитация лучше отдыха.

Продукты с низким содержанием жира не помогут похудеть.

ВЫДАЮЩИЕСЯ ВРАЧИ РОССИИ



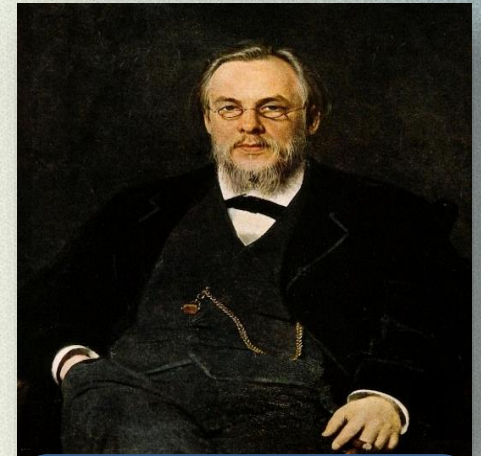
Амосов
Николай Михайлович
(1913 – 2002)

Врач-кардиолог, академик. Призывал людей вести здоровый образ жизни – жил под девизом – «Движение – жизнь», рекомендуя своим пациентам постоянные силовые нагрузки и физические упражнения.



Филатов
Владимир Петрович
(1875 – 1956)

Советский офтальмолог, разработавший метод пересадки донорской роговицы, предложил новые методы лечения глаукомы, трахомы, травматизма в офтальмологии.



Боткин
Сергей Петрович
(1832 – 1889)

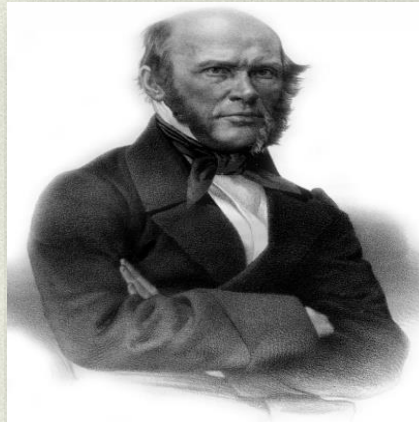
Русский врач-терапевт. Основатель женского медицинского образования, создатель нового направления в медицине – нервизм, установил инфекционный характер вирусного гепатита, разработал диагностику и клинику блуждающей почки. В 1861 открыл первую в истории клинического лечения больных бесплатную амбулаторию.

Они спасают множество жизней, кладя свою на алтарь науки, добра и человеколюбия.



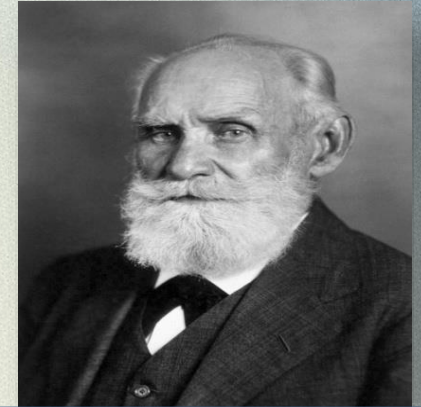
Склифосовский
Николай Васильевич
(1836 – 1904)

Заслуженный русский профессор, хирург, один из родоначальников полостной хирургии, оперативного лечения женских болезней, заболеваний желудка, печени и жёлчных путей, мочевого пузыря, способствовал внедрению принципов антисептики и асептики. Ему принадлежит оригинальная операция соединения костей при ложных суставах, а также значительный вклад в развитие военно-полевой хирургии.



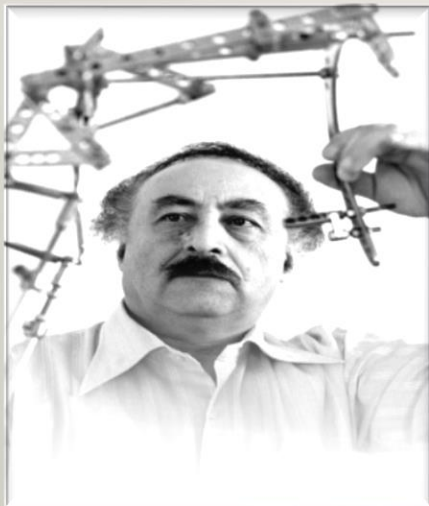
Пирогов
Николай Иванович
(1810 – 1881)

Русский хирург, профессор, учёный-анатом, естествоиспытатель и педагог. Создал первый атлас топографической анатомии, основоположник русской военно-полевой хирургии, основатель русской школы анестезии.



Павлов
Иван Петрович
(1849 – 1936)

Ученый, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности и представлений о процессах регуляции пищеварения и кровообращения. Лауреат Нобелевской премии в области медицины и физиологии 1904 года «за работу по физиологии пищеварения». Научная работа Павлова оказала огромное влияние на развитие смежных областей медицины и биологии, в том числе в психиатрии и формирование крупных научных школ в терапии, хирургии, психиатрии, невропатологии.



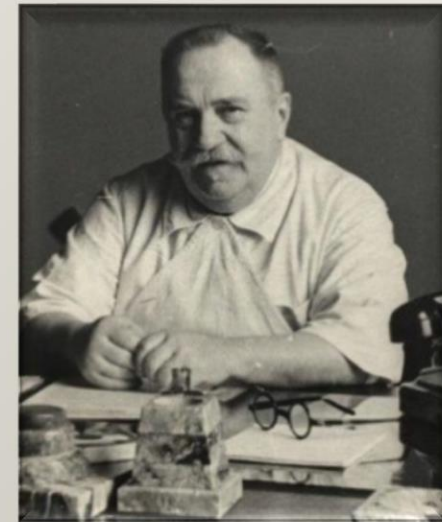
Илизаров
Гавриил Абрамович
(1921 – 1992)

Советский хирург-ортопед, изобретатель, доктор медицинских наук (1968), профессор, Академик, лауреат многочисленных премий в области медицины.



Фёдоров
Святослав Николаевич
(1927 – 2000)

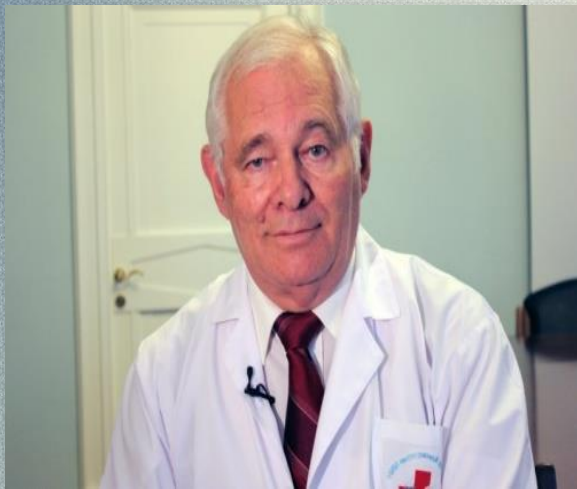
Советский и российский офтальмолог, глазной микрохирург, один из участников внедрения радиальной кератотомии, профессор. Академик РАМН, член-корреспондент РАН. Герой Социалистического Труда СССР. Первым изготовил искусственные хрусталики и линзы.



Вишневский
Александр Васильевич
(1874 – 1948)

Русский и советский военный хирург, создатель знаменитой лечебной мази; основатель династии врачей, действительный член АМН СССР.

Они спасали жизни...



Рошаль Леонид Михайлович,
1933 г.р.

Советский и российский педиатр и хирург, доктор медицинских наук, профессор, общественный деятель, Президент НИИ неотложной детской хирургии и травматологии с 2015 года, директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии (2003 – 2015). «Детский доктор мира» (1996).



Бокерия
Лео Антонович,
1939 г.р.

Ученый, ведущий кардиохирург России, академик и Член Президиума РАМН, главный кардиохирург Министерства Здравоохранения РФ, директор НЦССХ им. А.Н.Бакулева, Первооткрыватель и основатель новых методов в кардиохирургии. Имеет многочисленные звания и премии в области медицины.



Румянцев
Александр Григорьевич ,
1947 г.р.

Доктор медицинских наук, авторитетный и всемирно известный медик, врач-педиатр, глава Национального исследовательского центра детской гематологии, онкологии и иммунологии.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.



СПОРТ **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** **СВЕЖИЙ ВОЗДУХ**
РЕЖИМ ДНЯ **ЯДЫ** **НАСТРОЕНИЕ**

**Правила
здорового
образа жизни**

Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Тематическая книжная выставка

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ



Спасибо за внимание!



Ждем вас по адресу:

г. Алчевск,

ул. Ленинградская, 45а

<http://library.dstu.education>

Научная библиотека ДонГТИ

**Сектор научной литературы и патентной документации
(ауд. 204)**