

Практична робота 2

Розробка рекомендацій щодо профілактики захворювань

Мета: розвиток уміння застосовувати знання та розробляти обґрунтовані рекомендації щодо профілактики захворювань людини.

Хід роботи

1. Застосуйте знання про групи захворювань людини і заповніть таблицю. Зробіть висновок про причини захворювань людини.

Ознака	Неінфекційні	Інфекційні	Інвазійні	ЗПСШ
Причини				
Чинники ризику				
Особливості				
Приклади				

2. У таблиці наведено обґрунтування рекомендацій для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я. Опрацюйте їх і сформулюйте рекомендації щодо профілактики захворювань людини.

Основні рекомендації щодо профілактики захворювань людини

Рекомендація	Обґрунтування рекомендації
	Треба розуміти, як побудований і як працює організм людини, що йому корисно, а що - шкідливо
	Відмежувавшись від природи і створивши тепличні умови, людина відгороджується від оздоровчого природного впливу
	Гармонія існування з людьми можлива лише на основі альтруїзму. Позитивне ставлення до людей - запорука соціального благополуччя
	Нервова система впливає на механізми самооновлення; організм людини здатний активізувати ці процеси, створюючи постійну мотивацію
	Сонце, повітря й вода впливають на захисні імунні реакції, посилюють антистресові процеси, розвивають механізми терморегуляції
	Дотримуйтесь правил раціонального харчування, що запобігає надмірному навантаженню на дію системи органів
	Помірні навантаження активізують кровообіг, обмін речовин, регуляторні системи, виділення продуктів обміну та ін.
	Синтетичні ліки є неприродними для організму і можуть чинити побічну шкідливу дію на клітини, органи й організм
	Віра позбавляє організм від внутрішніх конфліктів, хронічних емоційних стресів і підтримує психічне здоров'я