

# **Тема 2. Основы здорового образа жизни**

# Основные понятия

- **Здоровье** - динамическое состояние физического, духовного, социального благополучия, обеспечивающие полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни.
- **Физическое здоровье** это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.
- **Психическое здоровье** – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях.
- **Социальное здоровье** – это система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.
- **Здоровый образ жизни** единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
- **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях
- деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.
- **Предболезнь** – состояние с возможным развитием патологического
- процесса в организме и снижением резервов адаптации.
  - **Болезнь** – процесс, проявляющийся в виде патологических
- изменений в состоянии организма человека.

# Показателями здоровья являются следующие признаки:

- Функциональное состояние организма и его резервные возможности.
- Наличие какого-либо заболевания или дефекта развития.
- Уровень и гармоничность физического развития.
- Состояние иммунитета и неспецифическая устойчивость.
- Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

# **Факторы, влияющие на здоровье человека.**

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические (15-20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо- функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды (20-25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10-15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50-55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамика, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний

## Факторы образа жизни, укрепляющие здоровье:

- Отсутствие вредных привычек.
- Рациональное питание.
- Адекватная физическая нагрузка.
- Здоровый психологический климат.
- Внимательное отношение к своему здоровью.
- Сексуальное поведение, направленное на создание семьи.

## Факторы образа жизни, ухудшающие здоровье:

- Курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными препаратами.
- Несбалансированное питание.
- Гиподинамия и гипердинамия.
- Стрессовые ситуации.
- Недостаточная медицинская активность.
- Сексуальное поведение, способствующее возникновению половых заболеваний.

## Факторы окружающей среды:

- Условия обучения и труда.
- Факторы производства.
- Материально-бытовые условия.
- Климатические и природные условия.
- Экология среды обитания.

## **Факторы наследственности:**

- Особенности возрастных, половых, конституционных и генетических признаков.

## **Факторы состояния здравоохранения.**

- Определяются качеством и доступностью медицинского обслуживания населения.

# *Составляющие элементы здорового образа жизни*

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье
- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;
- здоровое питание
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.
- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их

*Эффективность здорового образа жизни для данного человека можно определить по ряду следующих биосоциальных критериев:*

- *1. Оценку морфофункциональных показателей здоровья:*
  - уровень физического развития;
  - уровень физической подготовленности.
- *2. Оценка состояния иммунитета:*
  - количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;
  - при наличии хронического заболевания — динамику его течения.
- *3. Оценка адаптации к социально-экономическим условиям жизни:*
  - эффективность профессиональной деятельности;
  - активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;
  - широту и степень проявления социальных и личностных интересов.

## **Влияние различных факторов на формирование здоровья студентов:**

- - Занятия физическими упражнениями – 15 – 30%
- - Сон – 24 – 30%.
- - Питание – 10 – 16%.
- - Другие – 24 – 51%

**Режим труда и отдыха** – это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность.

**Рациональный режим** – это такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

## **Вот некоторые профилактические и оздоровительно-лечебные мероприятия:**

1. Высокий уровень физической подготовки увеличивает устойчивость организма к физическим нагрузкам.
2. Повышение профессионального мастерства способствует повышению работоспособности специалиста и уменьшению его эмоциональной напряженности.
3. Поддержание ритмичности нагрузки.
4. Выработка с детского возраста убеждения о способности справляться со стрессовыми ситуациями и отрицательными эмоциями самостоятельно.
5. Правильное воспитание, которое позволит в значительной степени предупредить вероятность возникновения конфликтных и стрессовых ситуаций.
6. Характер отдыха, способ проведения отпусков и их своевременность.

Среди мероприятий, направленных на повышение работоспособности, на преодоление психоэмоционального и функционального перенапряжения можно рекомендовать следующее:

1. Ритмичная и системная организация труда.
2. Организация рационального режима труда, питания, отдыха и сна.
3. Отказ от вредных привычек.
4. Физическая тренировка и поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности.

**Рациональное питание** - это физиологически полноценное и сбалансированное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

# *Три основных принципа рационального питания:*

- **Первый и один из самых важных – это энергетическая сбалансированность питания.**
- Энергетическая ценность питания зависит от многих факторов: от пола (женщинам нужно меньше калорий, чем мужчинам), возраста (детям особенно необходимо большое количество калорий) и рода занятий (людям с высокой физической активностью нужно больше энергии).
- **\*Второй принцип – это разнообразие и сбалансированность в питании.**
- Каждый день человеку необходимо получать из еды до 70 разных веществ. Среди них белки, жиры и углеводы. И все они должны присутствовать в ежедневном рационе в разном количестве. Кроме жиров, белков и углеводов нашему организму необходимы витамины и минеральные вещества так же в разном количестве и в максимально легкоусвояемой форме.
- **\*Третий принцип рационального питания – это соблюдение режима.**
- В первую очередь необходимо составить для себя четкий график приема пищи. Лучше всего есть 3-4 раза в день.

## *Основные правила питания:*

- Есть в умеренном темпе, тщательно пережевывая пищу.
- Есть только при ощущении голода.
- Не пить много во время еды.
- Есть в спокойной обстановке.
- Избегать очень холодной и очень горячей пищи.
- Не есть во время работы.

- **Закаливание** — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.
- **Закаливание** — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде.
- В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается **работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие**.
- В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.

**Первый шаг к отказу от плохих привычек — осознать.**

**Второй шаг к отказу от плохих привычек — собственно отказаться:**

1. Не поддерживать плохие привычки.
2. Сменить плохие привычки на хорошие.
3. Не обращать внимания на дискомфорт
4. Не делать никаких исключений

- **Личная гигиена** – это уход за кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание и другие моменты повседневного быта. Особенно важно соблюдать личную гигиену тем, кто занимается физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены заключается в содержании в чистоте всего тела и отдельных его частей, а также одежды и обуви. На грязной коже в большом количестве поселяются микроорганизмы, что приводит к возникновению и развитию гнойничковых и грибковых заболеваний. Поэтому кожу следует мыть с мылом возможно чаще. К личной гигиене относятся и вопросы половой гигиены, гигиены жилища.