

- **Лекция 5. Здоровый образ жизни**
- 1. Сущность понятия «здоровый образ жизни»(ЗОЖ)
- 2. Принципы здорового образа жизни
- 3. Основы формирования ЗОЖ
- **1. Понятие о ЗОЖ**
- Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии ЗОЖ. Это понятие по мнению разных людей оказывается довольно спорным, что связано с двумя проблемами.
-

- 1. Во-первых, в самом здоровом образе жизни человек видит не всю совокупность формирующих его компонентов, а лишь тот аспект, с которым он лучше всего знаком.
- Именно этим обусловлено широко известное высказывание « **не пить, не курить и заниматься физкультурой** ».
- 2. Во –вторых, трудности в объективной характеристике ЗОЖ обусловлены тем, что не существует научно обоснованных рекомендаций в отношении почти любого компонента, формирующего жизнедеятельность.
- Учитывая то, что человек представляет собой противоречивое единство эволюционного прошлого и социального настоящего, его следует рассматривать с позиций генотипа и фенотипа.

- Следовательно, по мнению Э.Н. Вайнера, в определении понятия ЗОЖ необходимо учитывать два отправных фактора – **генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности. С этих позиций «ЗОЖ есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций. ЗОЖ у каждого человека должен быть своим, имеющим собственные специфические особенности. При разработке программы ЗОЖ**

- Его типологические особенности (морфотип, тип темперамента, возрастно-половую принадлежность, национальность, семейное положение, профессию, традиции, материальную обеспеченность).
- Кроме того, важное место имеют личностно-мотивационные особенности человека, его жизненные ориентиры.
- Рассмотрим, какие же мотивации лежат в основе формирования ЗОЖ:
- **1. Самосохранение** – когда человек знает, что какое-то действие угрожает жизни, он его не совершает.

- **2. Подчинение этнокультурным требованиям** – общество выработало определенные навыки защиты от неблагоприятных воздействий и передает своим потомкам (правила поведения, нормы).
- **3. Получение удовольствия от самосовершенствования** – ощущение здоровья приносит мне радость. Я делаю все, что доставляет мне удовольствие
- **4. Возможность для самосовершенствования** – если я буду здоров, то смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы.
- **5. Способность к маневрам** – если я буду здоров, то смогу по своему усмотрению изменять свою роль в обществе и свое местонахождение, менять профессии и т.д.

- **6. Сексуальная реализация** – здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии.
- **7. Достижение максимально возможной комфортности**
- В основе ЗОЖ лежат следующие основные положения:
 - 1. Активным носителем ЗОЖ является конкретный человек.
 - 2. В реализации ЗОЖ человек выступает в единстве своих биологических и социальных начал.
 - 3. В основе формирования ЗОЖ лежит личностно – мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

- 4. ЗОЖ является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.
- Чем же следует наполнить образ жизни, чтобы считать его здоровым? Рассмотрим факторы образа жизни, которые в нашем повседневном поведении помогают или вредят здоровью.

Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека(табл.)

Факторы	Положительные	Отрицательные
1	2	3
<p>Цели в жизни</p> <p>Оценка своих достижений, места в жизни (самооценка)</p> <p>Настрой на долгую здоровую жизнь</p> <p>Доминирующее настроение (эмоциональное состояние)</p> <p>Уровень культуры — общей, духовной, нравственной, физической</p>	<p>Ясные, позитивные</p> <p>Удовлетворенность, ощущение благополучия</p> <p>Сформирован</p> <p>Эмоциональная гармония</p> <p>Высокий</p>	<p>Отсутствуют или неясные</p> <p>Неудовлетворенность, синдром неудачника</p> <p>Отсутствует</p> <p>Отрицательные эмоции, фиксация на стрессовых состояниях</p> <p>Низкий</p>

Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека(табл.)

Отношение к здоровью	<p>Менталитет здоровья</p> <p>Уровень культуры здоровья, в том числе:</p> <p>Осознанность отношения к здоровью</p> <p>Место здоровья в иерархии ценностей и потребностей</p> <p>Уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья (валеологическое образование)</p>	<p>Сформирован</p> <p>Высокий</p> <p>Сформирована</p> <p>Приоритетное</p> <p>Высокий, стремление к повышению валеологической образованности</p>	<p>Отсутствует</p> <p>Низкий или отсутствует</p> <p>Отсутствует</p> <p>Иные приоритеты (вещизм, карьера) в ущерб здоровью</p> <p>Низкий, отсутствие стремления к освоению валеологических знаний</p>
	<p>Стиль жизни, в том числе:</p> <p>Социально полезная активная деятельность</p>	<p>Здоровый</p> <p>Любимая работа (учеба), профессионализм</p>	<p>Нездоровый</p> <p>Неудовлетворенность работой (учебой)</p>

Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека(табл.)

	1	2	3
	Оздоровительная, в том числе физическая активность	Оптимальная	Отсутствует или недостаточна
	Самоконтроль	Использование интегрального метода оценки своего состояния	Отсутствие, игнорирование последствий вредных привычек
	Профилактика заболеваемости	Постоянная, эффективная	Неэффективная, необоснованное самолечение
	Отношение к нормам ЗОЖ в повседневной жизни	Соблюдение, здоровые привычки	Вредные привычки, нездоровое поведение
	Режим дня, труда и отдыха	Четкий, рациональный	Беспорядочный
	Питание	Полноценное	Некачественное

Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека(табл.)

Состояние	Вес	Нормальный	Избыточный или недостаточный
	Профилактические медицинские осмотры	Регулярные	Несвоевременные
Условия жизни	Оценка по показателям оптимального и нормального здоровья	Соответствует	Не соответствует
	Адаптационные возможности организма	Достаточные	Недостаточные
	Наследственность Заболевания	Неотягощенная Отсутствуют	Отягощенная Есть
Условия жизни	Социально-политические	Благоприятные	Неблагоприятные
	Экономические (материальные)	Достаточные	Недостаточные
	Экологические	Благоприятные	Неблагоприятные

Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека(табл.)

Бытовые, в том числе влияние окружающих	Благоприятные	неблагоприятные
<p>Стрессовые нагрузки на работе (в учебе) и в быту</p> <p>Отношения в семье</p> <p>Воспитание детей</p> <p>Влияние на детей поведения родителей, педагогов, медработников</p> <p>Круг общения (компания)</p> <p>Общественная оценка личности и деятельности человека</p>	<p>Умеренные</p> <p>Здоровые</p> <p>С установкой на здоровье</p> <p>Положительное — примерами соблюдения норм ЗОЖ</p> <p>Приятный, здоровый</p> <p>Положительная, одобрение и поддержка</p>	<p>Чрезмерные</p> <p>Проблемные</p> <p>Вопреки нормам ЗОЖ</p> <p>Отрицательное — пренебрежение требованиями ЗОЖ</p> <p>Нездоровый или недостаток общения, одиночество</p> <p>Негативная, социальная изоляция, отсутствие поддержки</p>

- **2. Принципы здорового образа жизни (ЗОЖ)**
- **1. Принцип ответственности за свое здоровье** – обеспечение ЗОЖ возможно только при условии, что человек сам захочет быть здоровым. А чтобы быть здоровым или вернуть здоровье, требуются значительные собственные усилия. Только изо дня в день, поддерживая и укрепляя свое здоровье, отказываясь от вредных привычек, человек может сохранить до глубокой старости здоровье и высокую работоспособность.
- **2. Принцип комплексности** – нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности. Чтобы обеспечить их гармоничное взаимодействие, необходимо уделять внимание

- Всеми комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни данного человека.
- **3. Принцип индивидуализации** – каждый человек уникален, поэтому у каждого должна быть своя программа ЗОЖ, в которой должны быть учтены индивидуальные особенности.
- **4. Принцип умеренности**- для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки, т.е. которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого не должны продолжаться более 24-36 часов. Меньшие нагрузки не способствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению.

- **5. Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха** – важно таким образом строить образ жизни, чтобы последующий отдых соответствовал характеру выполненной перед этим работы. Например, после выполнения интеллектуальной работы должен следовать физический труд или сон, после сытного обеда – физический покой.
- **6. Принцип рациональной организации жизнедеятельности** – надо научиться правильно работать и правильно отдыхать. Если под работой понимается любая нагрузка на организм, то каждый ее вид

- только учитывать, но и планировать, тогда человек сможет в оптимальные для себя сроки выполнять все необходимые дела, избегая перегрузки.
- **7. Принцип «сегодня и всю жизнь»** - здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Известно, что достигнутые результаты в закаливании практически полностью исчезают уже через несколько месяцев после прекращения закаливающих процедур.
- **8. Принцип валеологического образования** – формирование ЗОЖ имеет своей конечной целью совершенствование

- И жизнедеятельности на основе валеологического образования, включающего изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике методы и средства обеспечения ЗОЖ. Чтобы сделать свою жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней, человек должен стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета.
- **3. Основы формирования ЗОЖ**
- У каждого человека должна быть своя система ЗОЖ, как совокупность обстоятельств образ жизни, которые он реализует. Основными особенностями программы должны быть:

- - добровольность;
- - затрата некоторых физических и других сил;
- ориентация на постоянное повышение своих физических, психических и других возможностей.
- Создание своей программы ЗОЖ – это длительный процесс, который может продолжаться всю жизнь. В организме изменения в результате ЗОЖ наступают не сразу, иногда положительный эффект может отсрочен на годы. Поэтому многие люди лишь пробуют переход, но не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни.

- Это не удивительно, так как ЗОЖ требует отказ от многих привычек, а с другой стороны – регулярные нагрузки и строгую регламентацию образа жизни.
- Для реализации программы ЗОЖ человек может выбрать различные варианты в зависимости от индивидуальных особенностей.
- **1) Для тех, кто любит соблюдать четкий жизненный график** – это жесткая последовательность действий, расписанная по мероприятиям и времени. То есть все действия, направленные на обеспечение здоровья жестко вписываются в режим дня, с точным указанием времени.
- **2) Для привыкших ставить перед собой конкретные цели и добиваться их** – четкое

- программы на этапы с планированием каждого этапа, его промежуточных и конечных целей. Поэтапное внедрение программы позволяет уточнить цели и задачи каждого этапа, его длительность в соответствии с состоянием здоровья. После выполнения задач 1-го этапа, осуществляется переход к следующему.
- **3) Для привыкших к комфорту и лени-** мягкое приближение к желаемому. Этот вариант не заставляет четко планировать распорядок дня или этапы, но принявший его человек считает, что любое оздоровительное мероприятие лучше, чем ничего (сделать хотя бы иногда, раз в неделю), т.е. важно начать.

- **4). Для самых инертных-** максимальное вписывание программы в привычный образ жизни. Особенно подходит для людей среднего и старшего возраста, которым трудно отказаться от привычных условий и которые испытывают постоянный дефицит времени. Поэтому элементы ЗОЖ могут включаться в привычный режим. Нужно найти «ниши», в которые можно было бы встроить элементы ЗОЖ. Важно, после выбора варианта программы, быть настойчивым и последовательным, систематически вносить коррективы в свой образ жизни. Путь каждого человека к ЗОЖ отличается своими особенностями, но важен конкретный результат.

- Оценить эффективность ЗОЖ для данного человека можно по ряду биосоциальных критериев, включающих:
 - 1. Оценку морфофункциональных показателей
 - - уровень физического развития;
 - - уровень физической подготовленности.
 - 2. Оценку состояния иммунитета:
 - - количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;
 - - при наличии хронического заболевания динамику его течения.
 - 3. Оценку адаптации к социально-экономическим условиям жизни:
 - - эффективность профессиональной деятельности;
 - - активность исполнения семейно-бытовых обязанностей

- -широту и степень проявления социальных и личностных интересов.
- 4. Оценку уровня валеологических показателей:
 - -степень сформированности установки на ЗОЖ;
 - -уровень валеологических знаний;
 - - уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
 - -умение самостоятельно построить программу ЗОЖ.
- **Итак, каждый человек должен сделать для себя вывод: стоит ли жить каждый день в свое удовольствие, зная о последствиях такого поведения для здоровья или через заботу о своем здоровье обеспечить себе долгую.**