

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Краснодарский краевой базовый медицинский колледж»
Министерства здравоохранения Краснодарского края

Тема:

«Факторы способствующие
укреплению здоровья»

Краснодар

Учебные вопросы:

1. Двигательная активность и закаливание организма.
2. Занятия физической культурой.
3. Психологическая уравновешенность и её значение.
4. Режим дня, труда и отдыха.
5. Рациональное питание и его значение для здоровья.
6. Влияние двигательной активности на здоровье человека.
7. Закаливание и его влияние на здоровье.
8. Правила личной гигиены и здоровья человека.
9. Баня плюсы и минусы в оздоровлении организма.

Двигательная активность человека

Двигательная активность человека — одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм человека.



Закаливание организма

Закаливание организма — метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма.



Методы закаливания организма

- Обтирания влажным полотенцем или мочалкой.
- Обливание ног холодной водой.
- Обливанию организма холодной водой с головы до пят.
- Воздушные ванны.

Обтирание влажным полотенцем или мочалкой

Обтирания влажным полотенцем или мочалкой – наиболее щадящий метод закаливания. Его хорошо практиковать для маленьких деток и для тех, кто только приступает к закаливанию организма. Процедуру нужно выполнять регулярно. Первоначальная температура воды должна быть около 30 С. В течение двух-трех минут нужно энергично растирать сначала руки, затем плечевой пояс, живот и грудь. Постепенно нужно снижать температуру воды для обтираний, а время увеличить до 5 минут.



Обливание ног холодной водой

Еще один способ закаливания. Сначала холодной водой обливают стопы, через неделю температуру понижают до 27 градусов и обливают стопы и голени, постепенно доходя до колен. Температуру воды постоянно снижают до 18 С. Залог успеха – в систематичности. Если уж человек решил закаляться, – делать это нужно регулярно.



Обливанию организма холодной водой с головы до пят

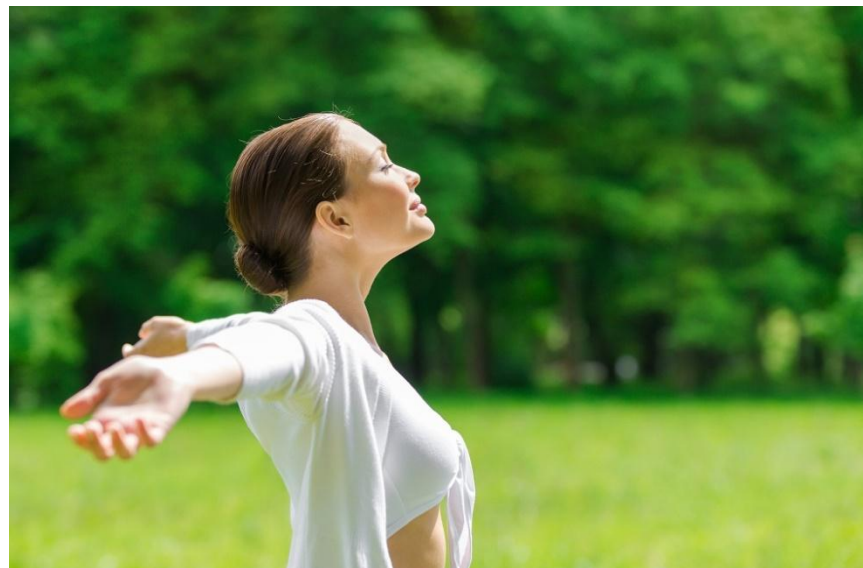
Примерно через месяц можно перейти к более интенсивной процедуре – обливанию организма холодной водой с головы до пят. Такой метод закаливания можно использовать после консультации с лечащим врачом и тем, у кого нет хронических заболеваний. Обливаться холодной водой лучше после приема обычной ванны, вода для обливания должна быть на 12-15 градусов ниже воды для купания. Приготовьте ведро с прохладной водой, и смело опрокиньте его на себя. После процедуры нужно завернуться в полотенце, но не растирать тело. Вы почувствуете невероятный прилив сил



Воздушные ванны

Воздушные ванны — это вид аэротерапии (лечения воздухом), который заключается в дозированном воздействии воздуха на обнаженное тело, защищенное от прямого солнечного излучения.

При этом улучшается обмен веществ, а также тонус мышечной и нервной систем, тренируются системы терморегуляции организма, успокаивается и нормализуется эмоциональный фон. Артериальное давление нормализуется, ускоряется кровоток, улучшается работа сердца и деятельность дыхательной системы. Повышаются защитные возможности и происходит закаливание организма, снижается риск заболеваний.



Физическая культура

Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление **здоровья**, развитие способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.



Причины заниматься физкультурой

1. Красивое гармонично развитое тело, которое не стыдно будет показать на пляже в купальнике.
2. Крепкий мышечный корсет.
3. Здоровое сердце и кровеносная система.
4. Улучшение газообмена.
5. Снижение артериального давления и профилактика инсультов и инфарктов.
6. Помогает поддерживать уровень сахара в крови.
7. Повышение иммунитета организма.
8. Усиливает приток лимфы к позвоночнику, что, в свою очередь, является отличной профилактикой болезней спины.
9. Ускорение метаболизма.
0. Активатор головного мозга и умственных процессов.

Психологическая уравновешенность

Психологическая уравновешенность - способность человека управлять своими поступками и поведением под воздействием различных по силе и качеству эмоций, соответствующим образом реагировать на различные жизненные обстоятельства, уметь находить друзей и единомышленников, жить в согласии с собой и окружающими.



Стресс – это состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий. Стресс как ответ организма на стрессовый фактор включает сотни измеряемых физиологических изменений в организме (повышение кровяного давления, учащение пульса, замедление или остановка пищеварения, потливость, углубление и ускорение дыхания, увеличения уровня сахара в крови и др.). Различают три стадии стресса: мобилизации, сопротивления и истощения.



Стадия мобилизации

В ответ на действия стрессора возникает тревога. Она мобилизует организм, готовит его к срочным действиям, к защите.

Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам. Человек готов к действиям по защите своей жизни и здоровья (например, в чрезвычайной ситуации), так как в результате происшедших физиологических изменений кратковременно улучшаются возможности организма. Но если все эти приготовления не переходят мгновенно в действия, долговременное пребывание в стадии мобилизации может привести к различным нарушениям функций организма.



Стадия сопротивления

Когда непосредственная опасность для человека минует, его организм переходит в стадию сопротивления. На этой стадии стресс снижается до более низкого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действия стрессоров.



Стадия истощения



Если уровень стресса слишком долго остаётся на высоком уровне, наступает стадия истощения. Сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии организма и создаёт такие физиологические условия, при которых способность организма сопротивляться стрессорам уменьшается. Сильный стресс сигнализирует о себе определёнными симптомами: нервозностью, смутной тревогой, быстрой утомляемостью, раздражительностью, чувством беспомощности, головной болью, бессонницей, потерей аппетита и др. Человек страдает от полного упадка физических и духовных сил.

Режим дня

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график. Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала.



Составляющие режима дня

Обязательными составляющими режима дня должны быть:

- Труд – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;
- Отдых – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;
- Приемы пищи – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;
- Личная гигиена – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;
- Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

Не существует единственно правильного режима дня, подходящего каждому человеку. Любой режим дня, как для ребенка, так и для взрослого человека, носит лишь рекомендационный характер.

Правильный распорядок дня позволяет наиболее эффективно использовать энергетические ресурсы человека. При составлении распорядка дня необходимо учитывать биоритмы, периоды максимальной работоспособности человека.

Правильный режим дня способствует:

- Поддержанию здорового функционирования организма;
- Нормализации психоэмоционального состояния;
- Гармоничному развитию личности;
- Воспитанию пунктуальности;
- Высокой самодисциплине и организованности, как в труде, так и в период отдыха;
- Значительному снижению утомляемости;
- Повышению эффективности труда.

Анализ своего режима дня поможет определить причины высокой утомляемости, низкой продуктивности, рассеянности внимания, частых депрессивных состояний. Не стоит придерживаться стереотипного режима дня, если он противоречит биологическим ритмам человека.

Основа правильного распорядка дня:

- Нормальная продолжительность сна;
- Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения;
- Соблюдение графика приема пищи.

Режим труда и отдыха

Режим труда и отдыха – это чередование периодов работы и перерывов на отдых или для другой отличной от постоянной работы деятельности.



Виды режимов труда и отдыха:

- внутрисменный
- внутрисуточный
- недельный
- годовой

Правила разработки режимов труда и отдыха:

- - рациональное чередование работы и отдыха, как одно из средств предупреждения утомления, должно проводиться на всех работах;
- - при совершенствовании режимов работы и отдыха требуется учитывать воздействие условий труда на организм человека, его работоспособность;
- - регламентированный отдых эффективнее, чем беспорядочные перерывы в работе, устанавливаемые по усмотрению работающих.
- - содержание отдыха и его продолжительность должны быть подчинены одной цели — максимальному снижению утомления и обеспечению высокой и устойчивой работоспособности на протяжении рабочего дня (смены).

Рациональное питание



Рациональное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, сопротивлению утомляемости и высокой

Энергетический баланс – соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности.

Рациональное питание человека согласно указанным нормам должно включать:

- Обогащенные микронутриентами хлебобулочные и макаронные изделия
- Овощи, картофель, бахчевые
- Мясо, рыба, рыбопродукты, птица
- Молоко, молочные продукты
- Сахар
- Яйца
- Растительные масла
- Соль

Влияние двигательной активности на здоровье человека.

Гиподинамия — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Болезнь связанная с недостатком двигательной активности.

Из-за отсутствия необходимости в физических нагрузках человек всё больше и больше времени проводит в сидячем или лежащем положении. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы, нарушается обмен веществ. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессирующе уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов и позвоночника. Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, расстройствам дыхания и пищеварения.

Влияние закаливания на здоровье

В основе принципа закаливания лежит реакция организма на перепады температур. В ответ на понижение температуры, защитные силы организма должны справляться с нагрузками самостоятельно.

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.



Правила личной гигиены и здоровья человека

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей.



Разделы личной гигиены:

- Гигиеническое содержание тела (кожи, волос, полости рта, органов слуха, зрения, половых органов);
- Гигиена индивидуального питания;
- Гигиена одежды и обуви;
- Гигиена жилища.



Гигиена тела

Основные правила гигиены тела:

- Мыть тело необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства.
- К коже лица необходимо относиться крайне бережно. Для умывания использовать специальные средства.
- Регулярно следить за чистотой рук и ногтей.
- Регулярно мыть руки с использованием мыла.



Гигиена волос

Основные правила гигиены волос:

- Мыть голову необходимо по мере загрязнения. Шампуни необходимо подбирать.
- После мытья волосы рекомендуется обдать прохладной водой.
- При расчесывании волос не рекомендуется использовать чужие расчески.



Гигиена полости рта

Наиболее частыми причинами обращения к стоматологам являются заболевания пародонта и кариес. Причиной этому, в большинстве случаев, является неправильная гигиена полости рта или, вовсе, ее отсутствие. Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубных отложений. Жесткость зубной щетки подбирается индивидуально, исходя из состояния зубов и десен.

Срок службы зубной щетки не более 3 месяцев.

Зубные пасты в зависимости от содержания биологически активных компонентов делятся на несколько видов:

- препятствующие развитию кариеса;
- противовоспалительные;
- отбеливающие.

Гигиена умственного труда

Правила гигиены умственного труда.

- Ритмичность работы.
- Наличие достаточного количества кислорода в помещении - регулярные проветривания в течение 10-15 минут через каждые 90 минут.
- Правильная освещенность рабочей поверхности.
- Регулярность питания.
- Полноценный сон.

Плюсы бани

- Благодаря идеальному балансу влажности и температуры очищается кожа, активизируется потоотделение.
- способствует повышению иммунитета, улучшает сон, а самое главное — снимает напряжение и усталость.
- усилить циркуляцию крови.

Минусы бани

- Риск заражения инфекцией или грибком, потому что в теплом и влажном помещении бактерии быстро размножаются.
- длительное нахождение в бане или сауне может привести к обезвоживанию организма.
- баню лучше не ходить, если у тебя проблемы с сердцем, сосудами, почками или мочевым пузырем.