

# Дисциплина

«**Модель личного здоровьесберегающего поведения**»

относится к обязательной части Блока 1 учебного плана  
по тематике «Поведение человека»

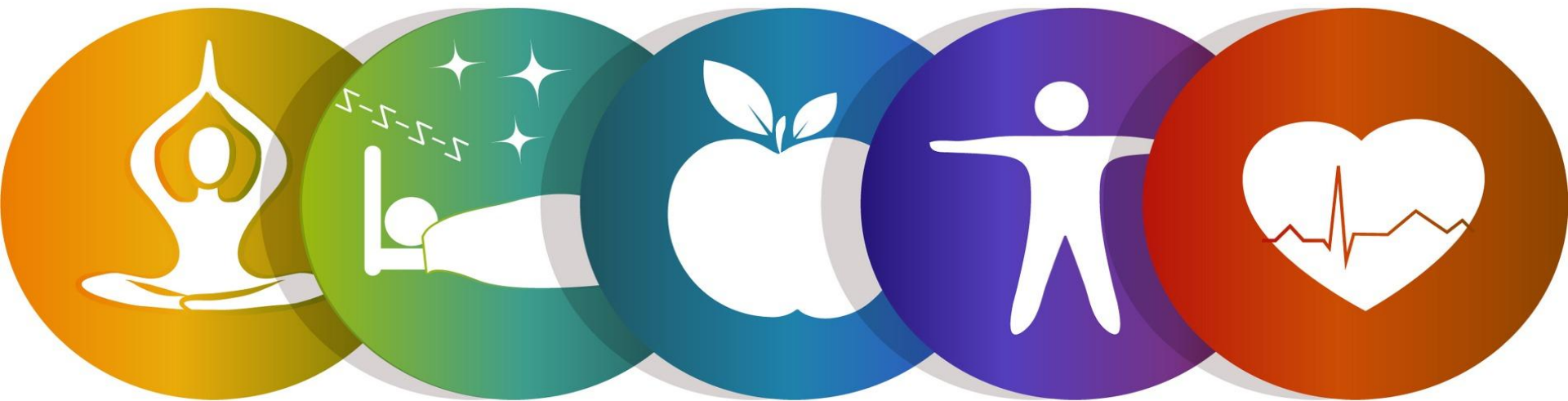


**Цель** освоения данной дисциплины – это формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций в области здоровьесберегающих технологий.



## Задачи дисциплины:

1. формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
2. обеспечение понимания у обучающихся научных представлений об оздоровительных системах физического воспитания;
3. выработка умений планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
4. формирование у обучающихся знаний о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.



# Лекция 1 «Валеологические основы»

1. Науки, изучающие здоровье человека.
2. Определение понятия «здоровье».
3. Факторы, влияющие на здоровье человека.
4. Критерии общественного и индивидуального здоровья.
5. Виды индивидуального здоровья.
6. Определение понятия «болезнь», «профилактика», «иммунитет».



# НАУКИ, ИЗУЧАЮЩИЕ ЧЕЛОВЕКА



**Человек – объект изучения многих наук. Каждая частная наука изучает лишь одну сторону человека. Ни одна частная наука не рассматривает человека, как нечто целое, единое.**

# Схема основные науки о человеке



Анатомия человека	наука о строении, форме человеческого организма, его органов и образующих их тканей с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей.
Физиология человека	наука о процессах жизнедеятельности (функциях) и механизмах их регулирования в клетках, тканях, органах, системах органов и целостном организме человека.
Гигиена человека	наука о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации его труда и отдыха, о предупреждении болезней.
Экология человека	это комплексная наука, изучающая взаимоотношения человека и человечества в целом с окружающей природной и социальной средой.
Эмбриология человека	занимается изучением развития человеческого организма с момента образования одноклеточной зиготы, или оплодотворенного яйцеклетки, до рождения ребенка.
Генетика человека	наука, которая занимается изучением наследственности и изменчивости живых организмов, а также методов управления ими.
Цитология	это раздел биологии, который изучает живые клетки, их органоиды, строение, функционирование, процессы размножения клеток, старения и смерти клеток
Психология	это наука, которая изучает закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.



# ВАЛЕОЛОГИЯ



*«Это наука о здоровье, изучающая его проявления, закономерности, механизмы формирования, сохранение и укрепления.»*



# Задачи валеологии:





# Здоровье

**Здоровье среди жизненных ценностей человека всегда занимало и занимает ведущее место.**



**Здоровье – это неременное условие счастья человека, а потому оно является прежде всего делом и заботой каждого.**

# Определение здоровья

- Здоровье представляет состояние равновесия между телом, умом и окружающей средой (*Гиппократ*)
- „Здоровье это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или недуга”.

Конституция ВОЗ, принятая на Международной Конференции 19–22 июля 1946г

# Определение здоровья

Здоровье в широком понимании - это процессы сохранения и развития биологических и психических функций организма, оптимальной трудовой деятельности и социальной активности человека, способности в соответствии с возрастными особенностями к воспроизводству здорового потомства при максимальной продолжительности жизни.

В.П. Казначеев

# Определения понятия «Здоровье»

## Здоровье

Целый ряд определений здоровья дан представителями физиологической и медицинской наук:

**Царегородцев Г.И. (1983):**

**Здоровье - состояние гармоничной саморегуляции и динамического равновесия со средой.**

**Баевский Р.М. (1979):**

**Здоровье - возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, свободно взаимодействуя с ней на основе биологической, психологической и социальной сущности человека.**

**Граевская Н.Д. (1979) и Амосов Н.М. (1987):**

**Здоровье - уровень функциональных возможностей организма, диапазон его компенсаторно-адаптационных реакций в экстремальных условиях, т.е. уровень резервных возможностей организма.**

**Айзман Р.И. (2000):**

**Здоровье – это способность организма сохранять свой гомеостаз в условиях адаптации к различным факторам среды.**

# **Определение здоровья содержит пять критериев:**

- 1. отсутствие болезни;**
- 2. нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;**
- 3. полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;**
- 4. способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;**
- 5. способность к полноценному выполнению основных социальных функций.**



## Пословицы о здоровье:

**В здоровом теле - здоровый дух.**

**Здоров будешь - всё добудешь.**

**Здоровье всего дороже.**

# Факторы, влияющие на здоровье человека:

- 1) образ жизни (50%) – вредные привычки, питание, активность, сексуальное поведение, стресс, медицинская активность;
- 2) внешняя среда (20%) – климат, экология, условия труда, материально-бытовые условия;
- 3) биологические факторы (20%) – наследственность, половые, возрастные и конституциональные;
- 4) медицинское обслуживание (8-10%).

## Факторы, влияющие на здоровье человека

*(по материалам Межведомственной комиссии  
Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья)*





## Медицинское обеспечение



Именно с этим фактором большинство людей связывает свои надежды на здоровье, однако доля ответственности этого фактора оказывается неожиданно низкой.

**Медицина** - система научных знаний и практической деятельности, целью которой является укрепление, продление жизни людей, предупреждение и лечение болезней человека.

# ФАКТОРЫ РИСКА, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

СФЕРА ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ	ГРУППЫ ФАКТОРОВ РИСКА	УДЕЛЬНЫЙ ВЕС , %
УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ГРУЖДАН (ЗДРАВООХРАНЕНИЕ)	1) <b>НЕСВОЕВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ</b> 2) <b>НЕКАЧЕСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ</b> 3) <b>НИЗКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	<b>8-10 (10)</b>

# Влияние среды на человека



Условия существования – совокупность необходимых организмам элементов среды, с которыми они находятся в неразрывном единстве и без которых существовать не могут

# Факторы окружающей среды, неблагоприятно воздействующие на здоровье

## Психологические факторы:

Стресс, снижение уровня жизни, взаимоотношения между людьми

## Биологические факторы:

Бактерии, вирусы, др. паразиты

## Химические факторы:

Химические вещества, пыль, лекарства, табак, кожные раздражители, пищевые добавки, консерванты



## Факторы катастрофического физического воздействия:

Опасные ситуации, влияние алкоголя, наркотики

## Физические факторы:

Шум, климат, свет, радиация, «озоновые дыры», «парниковый эффект», рабочая нагрузка, эргономика

Среди физических факторов наиболее важным является **фактор наследственности**. Он влияет на все стороны нашего физического развития. Это предрасположенность к заболеваниям и наличие врожденных физических дефектов. Степень влияния наследственности на здоровье составляет до 20%.



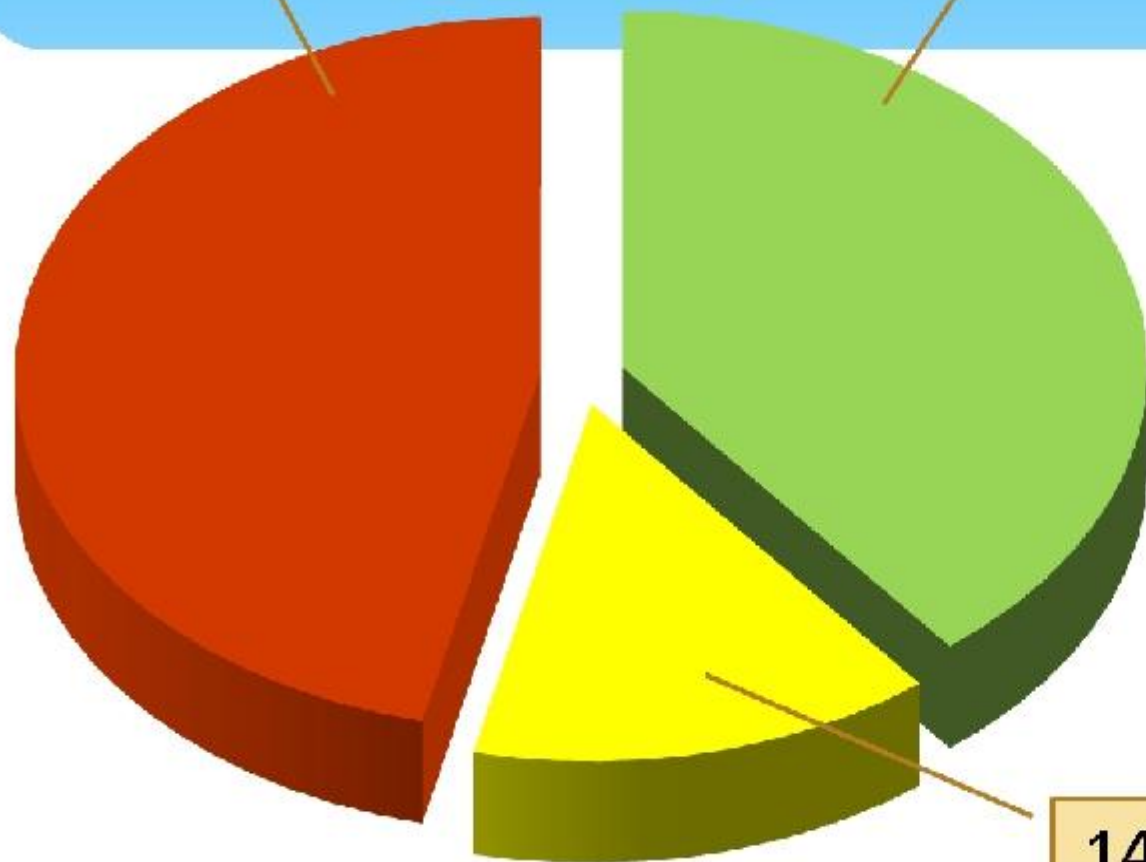
# Влияние наследственности

46,4%

39,3%

14,3%

- Один из родителей носит очки
- Оба родителя носят очки
- Оба родителя не носят очки



# Наследственность и здоровье человека

- Наследственность – это свойство организма передавать без изменений структурные и функциональные признаки своему потомству.
- Наследственность является биологической основой всех проявлений жизнедеятельности человека, на которой под влиянием внешней среды формируются физические признаки индивида и нервно-психические особенности его личности.

# Образ жизни

- На здоровье оказывает влияние **образ жизни**
- **Образ жизни** – это способ жизнедеятельности людей в общественных условиях.
- **Образ жизни** складывается из **стиля жизни, труда, быта, культуры** человека.
- **Образ жизни** подразумевает привычный для человека тип питания, труда и отдыха, отношение к физической культуре, отсутствие болезненных пристрастий.
- **Сохранить здоровье можно только при здоровом образе жизни**



# Образ жизни



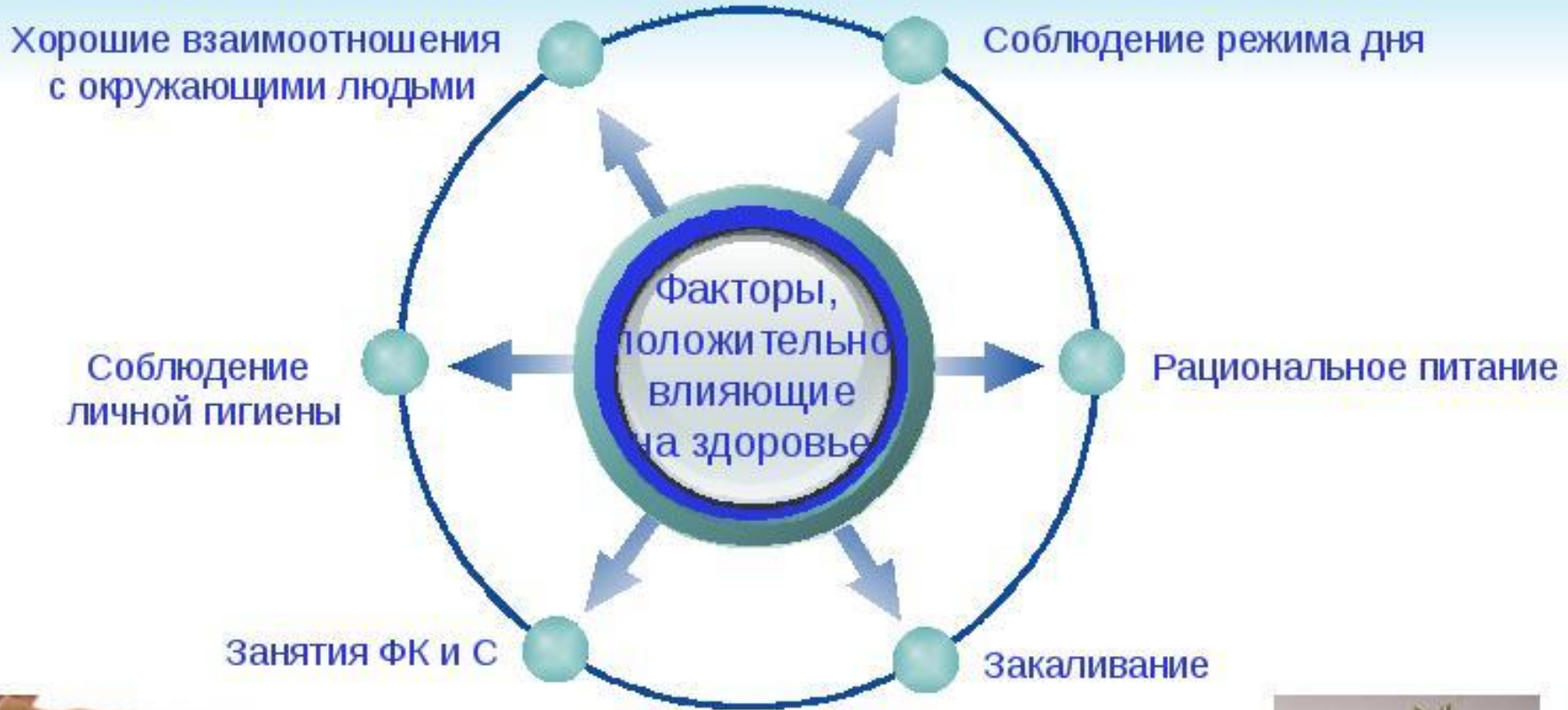
25

- Имеет наибольшее влияние на здоровье
- Наиболее контролируемый и управляемый





# Здоровый образ жизни



# ФАКТОРЫ РИСКА, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

СФЕРА ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ	ГРУППЫ ФАКТОРОВ РИСКА	УДЕЛЬНЫЙ ВЕС , %
ОБРАЗ ЖИЗНИ	<ol style="list-style-type: none"><li>1) НЕРАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА</li><li>2) НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ</li><li>3) ГИПОДИНАМИЯ (ГИПОКИНЕЗИЯ)</li><li>4) ЗАПРЕДЕЛЬНЫЕ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ (ДИСРЕСС)</li><li>5) ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ПАТОГЕННЫЕ ЗАВИСИМОСТИ (АДДИКЦИИ)</li></ol>	49-53 (50)

# Здоровье человека

## ЗДОРОВЬЕ

### Индивидуальное

Зависит от самих людей и требует постоянного контроля и мер предосторожности.

### Общественное

Зависит от политических, социально-экономических и природно-экологических факторов.

**Общественное и индивидуально здоровье взаимосвязаны!**  
Ведь общественное здоровье в конечном счете складывается из здоровья членов общества!

# Общественное и индивидуальное здоровье



- **Общественное** - это здоровье группы людей или всего населения страны
- **Индивидуальное** – это здоровье одного конкретного человека

## Критерии общественного здоровья

- **Медико-демографические** — рождаемость, смертность, естественный прирост населения, младенческая смертность, частота рождения недоношенных детей, ожидаемая средняя продолжительность жизни.
- **Заболеваемость** — общая, инфекционная, с временной утратой трудоспособности, по данным медицинских осмотров, основными неэпидемическими заболеваниями, госпитализированная.
- **Первичная инвалидность.**
- **Показатели физического развития.**
- **Показатели психического здоровья.**
- Все критерии нужно оценивать в динамике. Важным критерием оценки здоровья населения следует считать **индекс здоровья**, то есть долю неболевших на момент исследования (например, в течение года).

# Индивидуальное здоровье

Индивидуальное здоровье – здоровье отдельного человека. Его оценивают по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, физическому состоянию и т.д.



Самонаблюдение человека за определенными показателями своего организма в процессе жизнедеятельности

называется самоконтролем

Эти показатели включают в себя:

- 1) субъективные данные – настроение, работоспособность, сон, аппетит
- 2) объективные данные – рост, масса тела, частота сердечных сокращений и дыхания. некоторые другие величины

# Виды индивидуального здоровья

*Первый вид здоровья человека – это физическое здоровье.*

*Второй вид здоровья человека – это духовное здоровье.*

*Третий вид здоровья человека – это социальное здоровье*





# Индивидуальное здоровье человека

**Благополучие** касается всех сторон жизни человека

Духовное

Соотносится с разумом человека, его интеллектом, эмоциями

Социальное

Отражает возможности человека жить безопасно в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной)

Физическое

Связано с физическими возможностями, с совершенством его тела и продолжительностью жизни

**Духовное здоровье** ведёт человека к поискам смысла и цели своего существования. Духовно развитая личность не только декларирует общечеловеческие принципы морально-этического плана, но и старается жить в соответствии с ними.



# Духовное здоровье обеспечивается

- ◆ Процессом мышления
- ◆ Познанием окружающего мира
- ◆ Ориентацией в окружающем мире



# **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

# Индивидуальное здоровье человека

## Физическое здоровье обеспечивается:

Двигательной активностью

Рациональным питанием

Закаливанием и очищением организма

Исключением вредных привычек

Сочетанием видов труда

Временем и умением отдыхать



# СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.



# Социальное здоровье

когда человек уверен в своем завтрашнем дне

## Включает в себя:

- ❖ Благоприятные условия жизни человека, его труда и отдыха;
- ❖ Умение контактировать с окружающими;
- ❖ Развитие навыков, необходимых в общении;
- ❖ Чувство ответственности за общество в котором живешь;
- ❖ Наличие цели в жизни



# Болезнь

- **Болезнь – это жизнь поврежденного организма при участии процессов компенсации нарушенных функций.**
- **Болезнь – это качественно новый жизненный процесс, при котором хотя и сохраняются функции, присущие здоровому организму, но появляются и новые изменения.**





*ПРОФИЛАКТИКА  
-это предупреждение*

# ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО:

комплекс мероприятий

сохранение и укрепление здоровья населения

формирование ЗОЖ

предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление заболеваний, причин и условий их возникновения и развития

устранение отрицательного воздействия на здоровье факторов внутренней и внешней среды



## Иммунитет –

это естественная защитная реакция организма, ограждающая его от любых чужеродных микроорганизмов и клеток.

Благодаря этой реакции возникает невосприимчивость к болезням.

К чужеродным организмам, с которыми борется иммунная система, относятся бактерии и их токсины, вирусы, простейшие, паразиты



# ИММУНИТЕТ

## Естественный

### Врождённый

(человек не болеет некоторыми болезнями животных)



### Приобретённый

(возникает после перенесения болезни)



## Искусственный

### Активный

(возникает после введения вакцины)



### Пассивный

(возникает после введения лечебной сыворотки)



# УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ



УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ  
НАГРУЗКИ



СБАЛАНСИРОВАННОЕ  
ПИТАНИЕ



НАЛАЖЕННЫЙ РЕЖИМ СНА



КОНТРАСТНЫЙ ДУШ



ВЫХОД НА ПРИРОДУ



КОНТРОЛЬ НАД СТРЕССОМ