

Дисциплина:

Гигиена и экология человека

Лекция 17

Тема: КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПУТИ ИХ  
ФОРМИРОВАНИЯ. МЕТОДЫ,  
ФОРМЫ И СРЕДСТВА  
ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Преподаватель:

Бочкарева Алла Александровна

# Источники



- ❖ Гигиена Трушкина Л.Ю. и др.  
стр. 338-367
- ❖ Гигиена Крымская И.Г.  
раздел 9

*«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»*



*Быть здоровым – значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.*

# Образ жизни



– это вся активная деятельность человека, обеспечивающая его выживание в окружающей среде.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение здоровья человека; это все, что в поведении и деятельности людей благотворно ~~влияет на их здоровье.~~ Это отличает его от здравоохранения, которое является системой общественных и государственных мер по охране и укреплению имеющегося и восстановления утраченного здоровья населения (лечение, профилактика и реабилитация)

# Формированием ЗОЖ занимаются два научно- практических направления

Санология – наука об  
охране общественного  
(группового,  
популяционного) здоровья  
здоровых людей  
и его укреплении путем  
формирования  
определенного образа  
жизни.

В основе санологии лежит  
представление о  
непосредственном влиянии на  
здоровье образа жизни и  
возможности его формирования

Валеология – наука о  
формировании  
индивидуального здоровья  
через действия самого  
человека.

Врач-валеолог изучает условия  
жизни человека, выявляет его  
отклонения в образе жизни,  
обозначает мотивы для занятия  
ЗОЖ и дает рекомендации по  
укреплению здоровья с  
помощью отдельных элементов  
ЗОЖ

# Компоненты и рекомендации по формированию здорового образа жизни.



## 1-е направление

создание,

- ☛ построение программы
- ☛ развитие, усиление, активизация положительных для здоровья мотивов, условий, факторов, обстоятельств;

## 2-е направление -

исполнение:

- ☛ преодоление, уменьшение факторов риска
- ☛ формирование ЗОЖ

Закаливание

Режим дня  
с учетом динамики  
индивидуальных  
биологических ритмов

Личная гигиена

Умеренное и  
сбалансированное  
питание

Достаточная  
двигательная активность

## Составляющие здорового образа жизни

Медицинская  
активность

Психогигиена и умение  
управлять своими эмоциями

Сексуальное  
воспитание

Отказ от вредных  
привычек

Безопасное поведение в быту, на  
улице, в школе, обеспечивающее  
предупреждение травматизма и  
отравлений

# Рациональный труд и ОТДЫХ.



Рациональный труд -

это

- ☛ нагрузки по возрасту и полу
- ☛ соблюдение перерыв



Рациональный отдых

- это отдых после работы:

- ☛ пребывание на свежем воздухе не менее 1 часа
- ☛ соблюдение длительности сна не менее 7 часов (норма - 8 часов, лечебный сон - 9 часов).

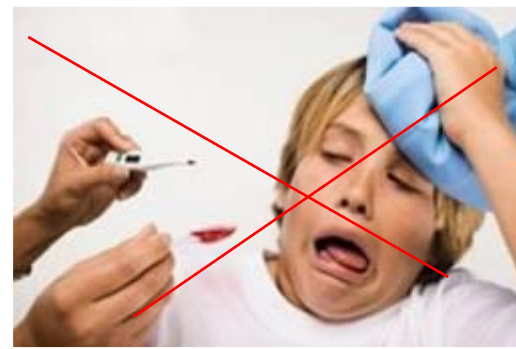



# Физкультура и спорт




одна из форм укрепления здоровья  
человека.



1000 лет назад великий  
врач Древнего Востока  
Авиценна писал:  
*С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и более.  
Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.*



В соответствии с современными данными в состав компонента ЗОЖ «Физкультура и спорт» включаются три направления:  \_\_\_\_\_

-  ежедневные оздоровительные мероприятия с закаливающими процедурами,
-  система спортивных упражнений и
-  туризм.

# Ежедневные оздоровительные мероприятия

## ☛ Утренняя гимнастика.

Ее задача снять остаточное торможение после сна, активизирует деятельность организма, в частности мышц и ЦНС, включает эмоциональную радость. «Снулый, холодный, безрадостный» - вот облик школьника, вышедшего утром из дому без утренней гимнастики.

# Ежедневные оздоровительные мероприятия

---

- ❖ Закаливающие процедуры  
система мероприятий,  
повышающих устойчивость  
организма к микроклиматическим  
факторам и сопротивляемость к  
инфекционным агентам  
и простудным заболеваниям.

# Принципы закаливания :



- ❖ *систематичность* по времени:  
проводится ежедневно в течение года (не забывать, что рефлексы угасают у детей через 5-7 дней, у взрослых – через 2-3 недели);
- ❖ *постепенность* нагрузки: в зависимости от возраста обтирание мокрым полотенцем – обрызгивание – обмывание; начинают с местных и заканчивают общими процедурами;
- ❖ *комплексность* в закаливании - сочетать с физическими упражнениями, подвижными играми перед закаливающими процедурами. Эффект закаливания возрастает при чередовании отдельных участков тела с холодовым воздействием.

# Ежедневные оздоровительные мероприятия

---

Ежедневные оздоровительные двигательные  
нагрузки

должны обеспечивать оптимальную физическую  
нагрузку на мышцы, оздоровить организм.

# Рациональное питание



# Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион

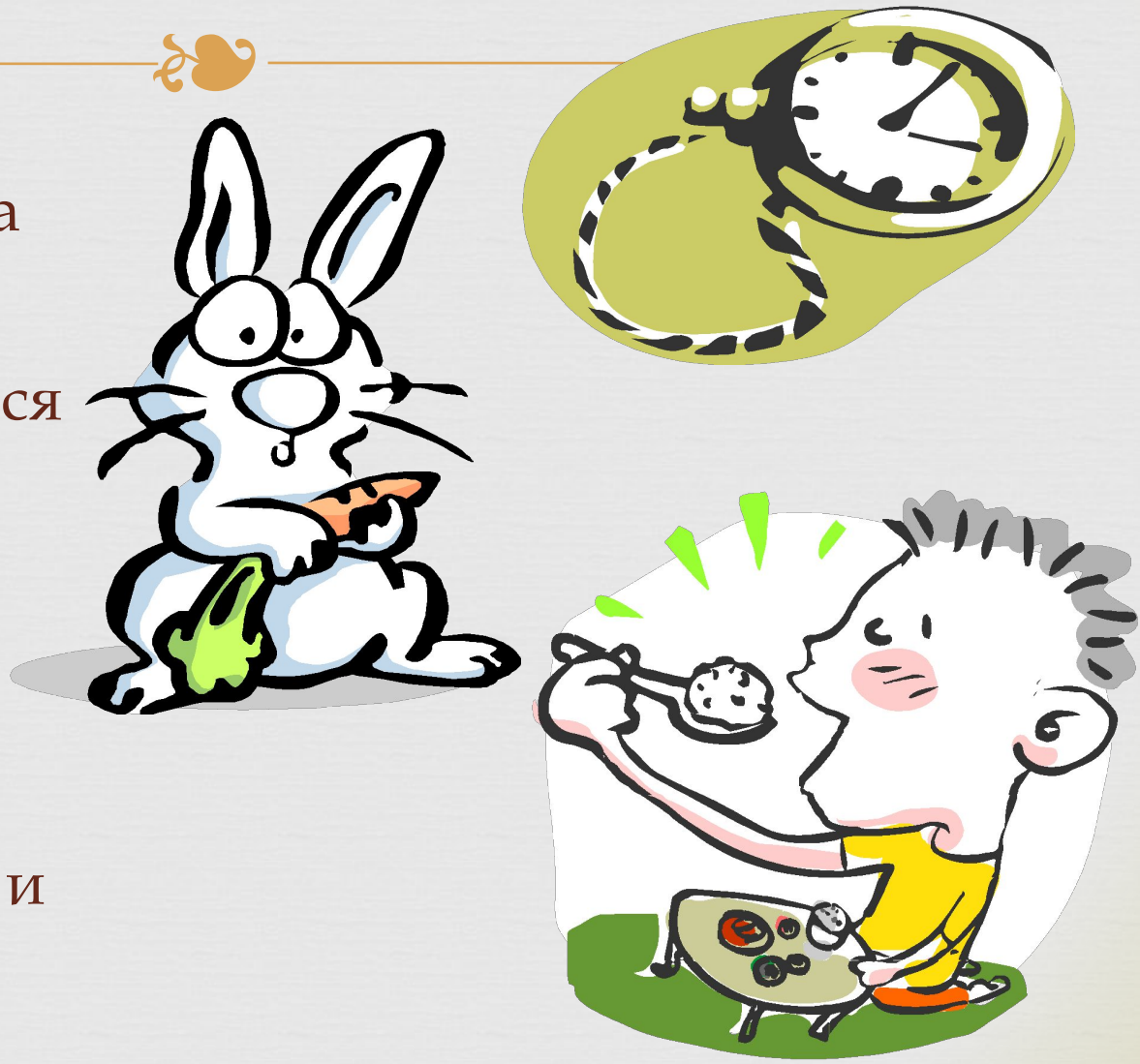


На основе статьи *Rebuilding the food pyramid*, опубликованной в январе 2003 г. в журнале *Scientific American*



# Правильное питание.

- ❑ Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- ❑ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ❑ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



# Борьба с вредными привычками



# Профилактика стресса

---

- ❖ Рекомендации по предупреждению стресса: аутотренинг - занятия, снижающие психическое напряжение.
- ❖ Снижение уровня профессионального и социального стресса: повышение профессионального мастерства, формирование отношений людей с взаимным уважением, поддержкой, вниманием – в трудовом коллективе, в семьях, между молодыми и пожилыми, с больными и инвалидами.
- ❖ Бережное отношение к окружающей природе, культура поведения в обществе, на работе, общественном транспорте, общественных местах.
- ❖ Создание нормальных семейных условий.

Этому способствует активная жизненная позиция, оптимизм, высокий культурный уровень.

# Личная гигиена

См. сл. лекцию



# Медицинская активность

## Б



- это активная деятельность человека по предупреждению заболеваний, когда человек сам активно обследуется с профилактической целью и принимает меры по недоразвитию заболеваний.

Она включает в себя:

- ❖ профилактические ежегодные осмотры (у стоматолога, гинеколога, терапевта; лабораторные обследования крови и др.) и диспансеризацию;
- ❖ своевременное обращение за медицинской помощью при заболевании;
- ❖ выполнение лечебных предписаний;
- ❖ отказ от самолечения (но уметь оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь, уметь ухаживать за больными дома).

# Методы и формы гигиенического воспитания

---

- ❖ собственный пример,
- ❖ ролевые игры,
- ❖ беседы, листовки (памятки),
- ❖ санитарные бюллетени,
- ❖ вечера вопросов и ответов,
- ❖ ВЫСТАВКИ.

подробнее см. лекцию 1