



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

ЗДОРОВЬЕ В ПРИОРИТЕТЕ

Автор:

Даниил Витальевич Арсеньев

4 курс, группа 496

Специальность:

«Сестринское дело»

Данные Всемирной организации здравоохранения, свидетельствуют о том, что: не менее 50% здоровья человека зависит от образа жизни; 20% приходится на наследственность; 20% - на влияние внешней среды; 10% - на факторы, зависящие от здравоохранения.

Влияние образа жизни на здоровье человека колоссально! Человек, ведущий здоровый образ жизни, чувствует себя полным сил, реже посещает врачей и имеет явно больше преимуществ, чем те, кто не следит за здоровьем и имеет вредные привычки.

Обычно у приверженцев здорового образа жизни дети с малых лет воспитываются на тех же принципах. Достаточно часто это целые династии, многие поколения – от дедушек и бабушек до малышей. Именно эти люди являются настоящими подвижниками здоровья, долголетия, успешности и благосостояния.





Новорожденный ребёнок – стерилен. Но, несмотря на это, его здоровье будет зависеть от здоровья его родителей, поведения во время беременности мамы и здорового образа жизни с рождения.



Беременность является нормальным физиологическим состоянием женщины. Но она оказывает большую физическую и психическую нагрузку на организм.

Здоровый образ жизни беременных обязательно должен включать:

- ✓ правильное здоровое питание;
- ✓ психологическое благополучие будущей мамы;
- ✓ необходимую для беременной физическую нагрузку.

Правильное питание при беременности наиболее актуально, так как именно от того, что ест женщина, во многом зависит, как будет развиваться ее ребенок.

Главной составляющей здорового образа жизни является поддержание душевной гармонии. Будущая мама всегда должна помнить о том, что ребёнок, как губка, впитывает все её эмоции и реагирует на них. Особенно надо остерегаться стрессовых ситуаций. Чтобы не нанести вред психике ребёнка, беременной необходимо постараться исключить все раздражающие факторы.

При нормальном течении беременности женщине необходимы физические нагрузки. Оптимальными видами спорта являются ходьба, плавание, занятия на горизонтальном велотренажере.



Первые навыки здорового образа жизни ребенок получает в семье. Именно родители учат его мыть руки, чистить зубы, делать зарядку. Родители рассказывают ребенку о том, что необходимо заботиться о своем здоровье, что вредно курить, пить крепкие спиртные напитки и т.д.

В то же время дети часто видят, что взрослые пьют спиртное во время праздничных застолий дома и в гостях, курят и т.д.

Родителям следует помнить о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

Сохранение здоровья и укрепление иммунитета ребенка в дошкольном возрасте являются важным условием формирования здоровой личности. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда. Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого, по сути, зависит дальнейшая жизнь маленького человека. Поэтому ведение ЗОЖ в детском саду играет важнейшую роль в развитии ребенка.

Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — одни из основных задач организации, где ребенок проводит максимальное количество времени, — детского сада. Оздоровление в детском саду предусматривает целый ряд мероприятий: утренняя гимнастика, прогулки, продуманное питание, разнообразные дидактические игры, способствующие познаванию основ ЗОЖ и его составляющих, а также множество повседневных занятий, приучающих ребенка заботиться о своем здоровье.

**«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ –
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ.
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ –
ЗДОРОВАЯ – СТРАНА.»**



Режим

дошкольного

ребенка

возраста



Давайте растить



детей здоровыми!

Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа - идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение подростков к своему здоровью как главной жизненной ценности и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому подростки должны быть вооружены целой системой представлений о физиологических особенностях организма, гигиены тела, питания, режима и т. д., а также о сущности здорового образа жизни.

Формирование культуры здоровья - это активный процесс воспитания и саморазвития подростков.






Наш девиз:
«Дружно, смело, с оптимизмом -
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»



В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Поэтому, необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.



Согласно Распоряжению Правительства РФ «Основы государственной молодежной политики РФ до 2025 года» молодой является семья, состоящая в первом зарегистрированном браке, в которой возраст каждого супруга либо одного родителя в неполной семье не превышает 30 лет.

Благополучная молодая семья как социальный институт должна обеспечивать воспроизводство физически здорового и психически полноценного потомства, воспитание и социализацию подрастающего поколения, формирование российского самосознания, гражданственности и преемственности народных и национальных социокультурных ценностей у детей, условия развития личности, личных интересов и укрепления здоровья каждого члена семьи.



Благополучие семьи во многом зависит от состояния здоровья молодых людей, вступающих в брак. Необходимым условием для становления здорового народа, здоровой нации является формирование здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни способствует развитию духовной культуры человека, укреплению внутрисемейных отношений, поддержанию высоконравственных отношений с окружающими людьми, преодолению психоэмоциональных трудностей и стрессовых ситуаций.

Охрана здоровья в репродуктивном возрасте играет большое значение, так как его уровень определяет уровень рождения детей в семье. Если по каким-либо обстоятельствам репродуктивность нарушена, в более старшем возрасте становится труднее обеспечить деторождение. Следовательно, медицинские проблемы занимают в жизни молодых семей важное место, несмотря на то, что молодые супруги не всегда уделяют им должное внимание.

Формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья супругов способствуют также клубы молодых семей. В настоящее время на территории России созданы и функционируют порядка 1500 клубов молодых семей. Большое внимание которых уделяется именно на консультационно -просветительскую деятельность, в том числе по вопросам здорового образа жизни, охране здоровья не только супругов, но и детей. Клубы проводят спортивные мероприятия, организуют досуг молодых семей благодаря таким направлениям как семейный туризм, занятия танцами и фитнес.

Внедрение в массовое сознание установки на спортивный семейный отдых – семейный туризм, семейные прогулки, семейные занятия физкультурой возможно благодаря институтам гражданского общества.

Так в семье среди многих факторов здорового образа жизни особое место занимают соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность, закаливание организма, профилактика вредных привычек, знание требований санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

Благодаря гармоничному распорядку дня члены семьи предотвратят истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия, тем самым укрепляя здоровье и улучшая самочувствие.

Регулярная физическая и интеллектуальная нагрузка позволит всем членам молодой семьи развить силу, выносливость, укрепить здоровье и предупредить неблагоприятные изменения в самочувствии, спасти от гиподинамии – малоподвижного образа жизни и его последствий.

В следствии рационального питания супруги обеспечат себя энергией и полезными веществами, поддерживающими жизнедеятельность организма.

Одним из эффективных способов укрепления здоровья является закаливание, способствующее укреплению иммунитета и общего здоровья. Закаленный человек становится выносливее, сдержаннее, уравновешеннее, у него отмечается повышение работоспособности и улучшение настроения.

Таким образом, немаловажное значение молодой семьи должно отводиться формированию здорового образа жизни всех ее членов. Конструирование правильного отношения супругов к собственному здоровью, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом, противостояние формированию негативных, разрушающих здоровье моделей поведения поможет развить потенциал здоровья и обеспечить воспроизводство физически здорового и психически полноценного потомства.



Будет замечательно, если здоровый образ жизни станет семейной традицией, которую продолжают потомки, и тогда семья всегда будет самой здоровой, дружной, крепкой и счастливой!



Каждый может продлить счастливую, полноценную, полную положительных эмоций и внутреннего равновесия жизнь.

Принципы здорового образа жизни сегодня особенно актуальны, каждый из нас может им следовать. Рекомендации по здоровому образу жизни просты и доступны для применения, не требуют опыта и навыков:

1. Разработка меню правильного сбалансированного питания: употребление только полезных продуктов, обеспечивающих организм веществами, которые помогают всем системам и органам успешно функционировать. Комплексная диета предусматривает разнообразие еды, точная суточная калорийность, пятикратный прием пищи в течение дня, без ожидания сильного чувства голода.

Немаловажно включение богатых витаминами и микроэлементами овощей и фруктов, питье – около 1,5 литров чистой воды в сутки, употребление кисломолочных продуктов с низкой жирностью, богатых белком. Есть лучше всего свежие блюда – это и вкусно, и полезно.

2. Занятия спортом и нормированные физические нагрузки, тело должно быть в порядке, а мускулатура в тонусе. Для этого на сегодня существует масса вариантов: посещения бассейна, тренажерные залы, групповые занятия различными видами спорта, танцы. Даже 15 минутное занятие утренней зарядкой даст бодрость на целый день. К тому же это прекрасная профилактика заболеваний.

3. Принцип здорового сна и соблюдения личной гигиены. Сон по потребности, в среднем около 8 часов в сутки, что наполняет организм энергией и обеспечивает полноту внутренних сил. Гигиена – это гарантия избежать встречи с бактериями и паразитами, дальнейшего развития воспалительных и инфекционных заболеваний.



4. Обязательный фактор — закаливание, повышающее защитные функции организма. Доступными процедурами считаются воздушные и солнечные ванны, ходьба босиком. Популярны водные процедуры, приемлемые для детей и взрослых — обтирания, обливания прохладной водой, применение контрастного душа. Кардинальным способом считается моржевание, но только под контролем врача и после прохождения соответствующего обследования.

5. Вред от курения, алкогольных напитков, наркотических средств сегодня никто не станет оспаривать или подвергать сомнению. Кто стремится сохранить здоровье, либо не пристрастился, либо оставил увлечение вредными привычками.



Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Каждому человеку дана возможность укрепить или поддержать здоровье, сохранить трудоспособность, физическую активность, бодрость тела и духа до преклонных лет. Важно этим грамотно воспользоваться, все зависит исключительно от образа жизни!



