

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ



Здоровье – бесценное богатство каждого человека, величайшая ценность жизни.

Дубровский В.И.



ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

По мнению Р.Т. Раевского при рассмотрении будущей профессиональной деятельности человека необходимо обязательно учитывать его состояние здоровья.

Б.Г. Акчурин, отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовывать свои творческие возможности.

Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

ЗДОРОВЬЕ И ЗОЖ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Ляхович А.В. Значимость проблемы здоровья студенческой молодежи определяется ее государственной важностью, так как только здоровое в физическом и нравственном отношении поколение может обеспечить прогрессивное социальное развитие государства, его безопасность и международный авторитет.

Здоровье выпускников вузов выступает как один из индикаторов качества подготовки и уровня творческой активности, как наукоемкий экономический продукт, повышающий конкурентоспособность индивидуума.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

(по данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи России)

Уровень рождаемости детей с генетическими отклонениями достигает 17 %.

Хронические заболевания имеют 60-70 % детей и подростков (связанные с нездоровым образом жизни родителей), около 90 % имеют отклонения в физическом и психическом здоровье, 45 % не готовы к обучению и освоению школьной программы .

У 7 - 12 % девочек и девушек среднего и старшего школьного возрастов отмечается патология репродуктивной системы, у 5,5 % школьниц и у 15 % девушек, учащихся ПТУ, диагностируются гинекологические заболевания, а до 80 % девушек 14 - 16 лет нуждаются в консультации гинеколога.

Сексуальный опыт среди школьников 14 - 17 лет имеют 9,1 %, среди учащихся ПТУ - 66,7 % (каждая третья девушка имела беременность, а у 59,4 % из них, сделавших аборт, наблюдаются осложнения репродуктивной системы. Уровень абортов у девушек (до 20 лет) составляет около 400 тыс. в год.

У 40 - 60 % женщин детородного возраста (15 - 44 года) отмечена гинекологическая патология .

Молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет в наибольшей мере подвержены инфекциям, передаваемым половым путем. По данным Минздрава РФ (2003) зарегистрировано свыше 52 тыс. больных в возрасте до 17 лет. Заболеваемость детей сифилисом девочек до 14 лет увеличилось с 1990 года в 85 раз.

Статистические данные по здоровью молодежи в России

Распространенность курения среди учащихся 8 - 10 классов составляет 25,4 % у юношей и 20,9 % у девушек. Б

В среднем каждый третий школьник начинал курить в возрасте 10 лет. Среди мальчиков этот показатель достигает 42,4 %, среди девочек -18,6 %.

За последнее десятилетие среди подростков возросло число лиц, употребляющих алкоголь: среди юношей с 61,5 % до 75,2 %, среди девушек с 63,2 % до 82,7 %, в том числе 2 - 3 раза в месяц и чаще с 15,7 % до 24,8 % и с 8,6 % до 24,1 % соответственно.

Угроза физической и психической зависимости от алкоголя по данным Минздрава имеется у 3 % подростков.

Статистические данные по здоровью молодежи в России

Уровень алкоголизации среди мальчиков в 11 регионах России колеблется от 72 % до 92 %, а среди девочек от 80 % до 94 %; к одиннадцатому классу курят около половины юношей и четвертая часть девушек; до 37 % подростков в возрасте 12-18 лет употребляют анаболики.

Более 2,5 млн. граждан России (2000 г) регулярно потребляют наркотики, почти 4 млн. пробовали их, среди состоящих на учете наркоманов более 80% составляют лица младше 24 лет.

40 % школьников не знают, что такое здоровый образ жизни, 85 % не занимаются физической культурой и спортом, около 50 % (подростки и старшеклассники) уже пробовали наркотики.

Только 15% выпускников школ практически здоровые.

Страдают гиподинамией 80% молодежи, 57,4 % не соблюдают ЗОЖ.

За последние 10 лет хроническая заболеваемость призывников возросла на 49 %. По данным Министерства обороны РФ только около 20 % юношей призывного возраста по уровню своего здоровья соответствуют установленным требованиям.

Статистический анализ данных здоровья студентов вузов г. Екатеринбурга

Более 50 % студентов, имеют заболевания разной этиологии, более 30 % по состоянию здоровья вынуждены заниматься физической культурой в специальных медицинских группах. С переходом с курса на курс растет количество студентов, имеющих хронические заболевания (1 курс – 34 %, 4 курс – 38,5 %).

Часто встречающиеся отклонения в состоянии здоровья – заболевания опорно-двигательного аппарата (28,6 %), кардио-респираторной и пищеварительной системы (23,7 %), ЦНС (3,1 %), зрительного анализатора (44,6 %) (заболеваниям подвержены наиболее значимые функциональные системы для обеспечения жизнедеятельности человека).

Состояние здоровья студентов УрГУПС

Год	Общее количество обследованных студентов	Подготовительная группа	Специальная группа	Освобожденные
1 курс	666/100	27/2,8	195/19,5	34/3,5
2 курс	706/100	47/6,6	124/17,5	35/4,9
3 курс	852/100	54/6,3	153/17,9	68/8
4 курс	778/100	60/7,7	113/14,5	83/10,6

Примечание: в числителе - количество студентов, отнесенных к медицинской группе, в знаменателе – процентное отношение к количеству освидетельствованных студентов.

Здоровье как ценность человека

Лев Толстой «В мире есть две абсолютные ценности – чистая совесть и здоровье»

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней или дефектов. (ВОЗ)

Условно, здоровье делят на следующие компоненты (виды):

- *Физическое здоровье* - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- ▣ *Психическое здоровье* зависит от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- ▣ *Нравственное (социальное) здоровье* определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Отличительными признаками являются сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Социальное здоровье - высшая мера человеческого здоровья



Уровень здоровья оценивается по следующим объективным показателям (по мнению А.Г. Щедриной)

- иммунная устойчивость организма к болезням;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- уровень морально-волевых и мотивационных установок;
- наличие, какого-либо заболевания или дефекта развития.

С точки зрения физической культуры к показателям здоровья относятся:

- физическая подготовленность – способность выполнять двигательные тесты не ниже среднего уровня;
- физическая работоспособность (способность длительно и интенсивно работать), проявляемая через выносливость и максимальное потребление кислорода;
- физическое развитие (оценивается через развитие скелета и мышечной системы).

Факторы, определяющие здоровье человека (ВОЗ)

Факторы, влияющие на здоровье	Примерная доля фактора (%)	Группа факторов риска
Образ жизни	49 – 53	Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков); несбалансированное питание; вредные условия труда; стресс; гиподинамия; низкий образовательный и культурный уровень и т.д.; низкий образовательный и культурный уровень и т.д.
Генетика	18 – 22	Предрасположенность к наследственным болезням.
Внешняя среда, природно-климатические условия	17 – 20	Загрязнение воздуха, воды, почвы; резкая смена атмосферных явлений; повышенные магнитные и другие излучения.
Здравоохранение	8 – 10	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременное ее оказание.

Факторы, определяющие здоровье человека

(в развернутом варианте, по мнению российских ученых)

- **человеческий фактор** - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);
- **экологический фактор** - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);
- **социально-педагогический фактор** - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);
- **медицинский фактор** - 10%.

Здоровый образ жизни

По данным ВОЗ здоровье человека на 50% зависит от образа его жизни.

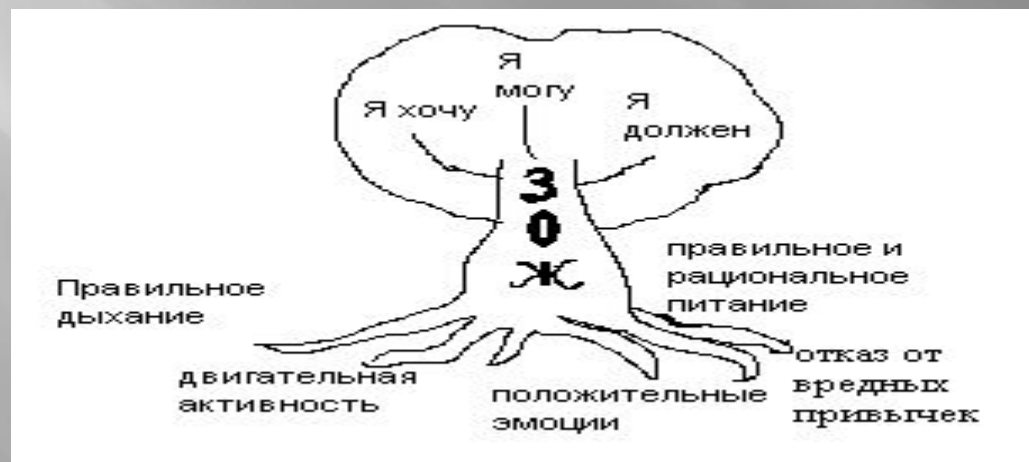
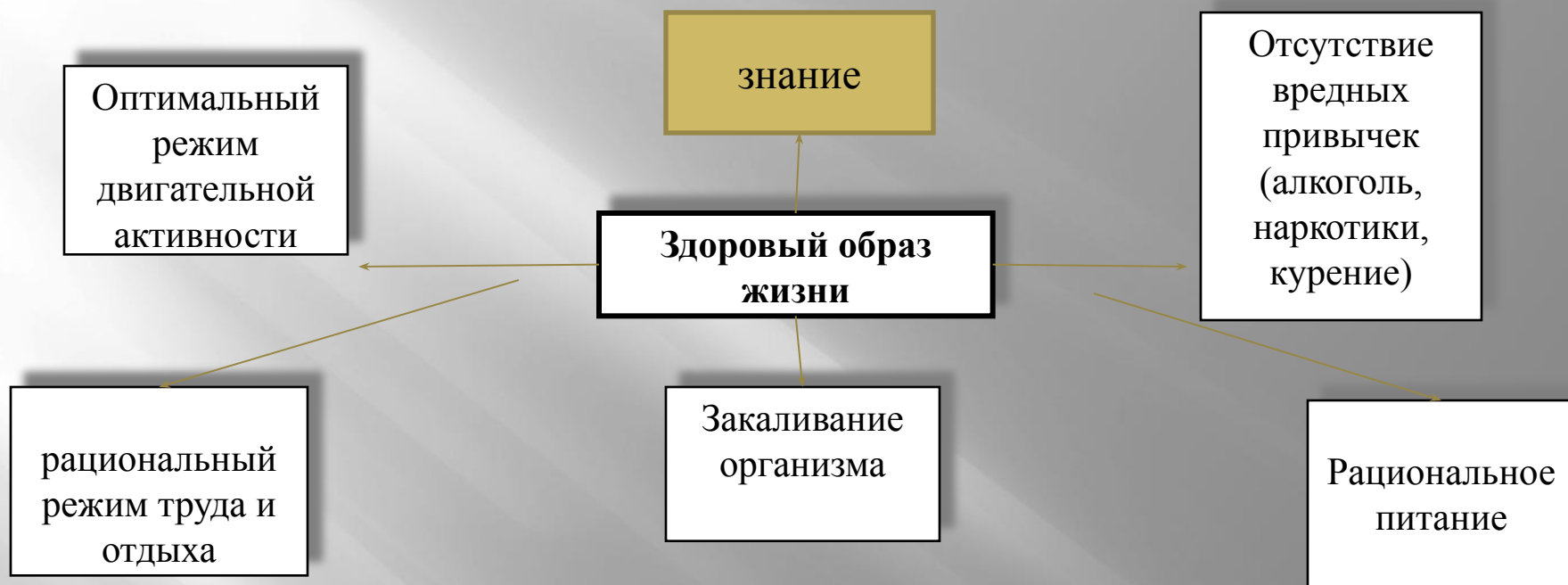
Образ жизни – это выбор способа жизни, сделанный самим человеком.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, сохраняющие и расширяющие резервные возможности организма, что обеспечивает наиболее эффективное выполнение социальных и профессиональных функций.

ВОЗ официально выделяет шесть факторов, определяющих ЗОЖ : рациональный режим труда и отдыха, физическая активность и закаливание, личную гигиена и психогигиена, культура межличностного общения.



Основные компоненты здорового образа жизни



Факторы ЗОЖ

Режим труда и отдыха - нормативная основа жизнедеятельности организма для всех студентов. Он должен быть индивидуальным, т. е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента.

Рекомендации:

- регулярный размеренный труд в одно и тоже время,
- достаточный и полноценный сон как обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Норма ночного сна 7,5–8 ч.
- активный и пассивный отдых,
- свободное время использовать с целью развития эстетического, технического, музыкального, физического и т.д.

Физическая активность - это оптимальное количество движений в режиме дня, которые включают деятельность всех органов и систем организма человека.

Факторы ЗОЖ

Физическая активность - это оптимальное количество движений в режиме дня, которые включают деятельность всех органов и систем организма человека.

Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности
(А.Г. Сухарев)

Возрастная группа (лет)	Число локомоций в сутки (тыс. шагов)	Примерный километраж (км)	Продолжительность (час)	Величина энергозатрат ккал/сут
8-10	15-20	7,5-10,0	3,0—3,6	2500—3000
11-14	20-25	12,0-17,0	3,6—4,8	3000—4000
15-17 (юноши)	25-30	18,0-23,0	4,8—5,8	3500—4300
15-17 (девушки)	20-25	15,0-20,0	3,6—4,8	3000—4000

Ученые научно-исследовательского института физической культуры пришли к выводу, что недельный двигательный объем должен быть следующим [22]:

- дошкольники – 21-28 часов;
- школьники – 14-21 часов;
- учащиеся ПТУ, техникумов, студенты – 10-14 часов;
- трудящиеся – 6-10 часов, при условии, что на мышечную работу затрачивается примерно 250-300 ккал в день, 1700-2000 ккал в неделю при пульсовом режиме 130-170 уд/мин.

Факторы ЗОЖ

Закаливание – это тренировка всего организма, и прежде всего терморегуляционного механизма, к действию различных метеорологических факторов. При этом приспособительные реакции, прежде всего, происходят в нервной и эндокринной системах, во внутренних органах на тканевом и клеточном уровне, благодаря чему организм безболезненно способен переносить чрезмерное воздействие жары, холода и т.д.

Принципы закаливающих процедур:

1. Систематическое применение закаливающих процедур уменьшает число простудных заболеваний в 2-5 раз, в отдельных случаях почти полностью исключает их. Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате защитных реакций.
2. Постепенное увеличение раздражителя, т.е. снижение температуры (воздушные ванны, обтирание, обливание холодной водой).
3. Длительное пребывание на свежем воздухе положительно сказывается на организме. Одеваться при этом надо так, чтобы не испытывать ни ощущения холода, ни излишнего тепла.
4. Закаливающие процедуры должны быть разнообразными, так как организм приобретает устойчивость только к тем факторам, воздействию которых он многократно подвергался.
5. Во время закаливания полезно выполнять физические упражнения. Высокий закаливающий эффект дают лыжный и конькобежный спорт, плавание, легкая атлетика, альпинизм.
6. Не следует злоупотреблять закаливанием, не следует допускать появления озноба, и посинения кожи, а при солнечном облучении - покраснения кожи, перегрева тела.

Рациональное питание

Под *питанием* понимается поступление пищи в организм, расщепление пищевых веществ (переваривание) и последующее всасывание продуктов переваривания.

Функции питания :

- служит главным источником энергии (энергетическая функция);
- является материалом для строительства новых клеток (пластическая функция);
- снабжает организм витаминами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

Принципы сбалансированного (рационального) питания:

- достижение энергетического баланса;
- установление правильного соотношения между основными пищевыми компонентами;
- сбалансированность минеральных веществ и витаминов;
- ритмичность приема пищи.

Сбалансированное питание предполагает включение в рацион питания в определенном количестве следующих питательных веществ:

- белки;
- жиры;
- углеводы;
- витамины;
- минеральные вещества;
- вода

Рациональное питание

Согласно рекомендациям ведущих диетологов соотношение между белками, жирами и углеводами в суточном рационе должно быть 1:1:4, т.е. на каждый грамм белков должен приходиться 1 г жиров и 4 г углеводов.

Правильный режим питания необходим:

- для ритмичного и эффективного функционирования пищеварительной системы;
- для полноценного усвоения пищи;
- нормального протекания метаболических процессов.

Общепринятым является 3-4-х разовое питание с интервалом между приемами пищи 4-5 часов.

Кратность приема пищи зависит от объема и калорийности рациона: при возрастании объема и калорийности должна быть увеличена кратность питания, так как при одномоментном приеме большого количества пищи переваривание и всасывание будет не полными, и могут возникнуть различные неприятные ощущения (чувство тяжести, вздутие живота и т.п.), снижение работоспособности.

Частое нарушение режима питания (еда всухомятку, редкие и обильные приемы пищи, беспорядочная еда) может привести к заболеваниям органов пищеварения.

Искоренение вредных привычек - одно из основных условий формирования ЗОЖ



Курение, алкоголь, наркотики, переиздание



**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
СИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

**МНОГИЕ ОТДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...**

Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

Человек сам себе часто злейший враг.

Цицерон



**Бу
ду
ще
ее
в
на
ш
их
ру
ка
х!**

Курение

Вред, причиняемый организму

Влияние пассивного курения

- Риск сердечных приступов и смерти на 91% выше для тех, кто регулярно находится среди курящих, и на 58% для тех, кто время от времени проводит время среди курящих.
- Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше.

Хронический бронхит,
рак легкого, губ, языка,

Гипертония, образование тромбов,
закупорка вен и отмирание тканей,
коронарная болезнь сердца

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки,
заболевания печени

Атрофия семенников, нарушение развития сперматозоидов,
выкидыш, мертворождение,
рождение ребенка с низкой массой тела

Как бросить курить

- Определите срок, в течение которого вы хотите бросить курить;
- Определите ситуации, в которых чаще беретесь за сигарету;
- Сокращайте количество выкуриваемых в течение дня сигарет;
- Попробуйте обходиться без сигарет сутки, двое;
- Больше находитесь на свежем воздухе, ходите, делайте гимнастику;
- Откажитесь от крепкого чая и кофе, острой и соленой еды, употребляйте больше растительной пищи, соков, минеральной воды;
- Если очень сильно захочется курить, берите конфеты, сухари, а лучше жевательную резинку.

Тактика «малых шагов»

- Не затягивайтесь;
- Выкуривайте сигарету не более чем на две трети;
- Выбирайте сигареты с низким содержанием никотина;
- Меньше держите сигарету во рту;
- Курите меньше (уменьшите количество выкуриваемых сигарет, не курите натошак, не курите на ходу)!



От здоровья конкретно существующего поколения зависят здоровье и счастье последующего!

Формула здоровья (разных специалистов)

1 вариант

- Достаточный сон (муж. 7-8 ч, жен. – 8-9 ч)
- Поддержание массы тела на оптимальном уровне,
- Отказ от курения и спиртных напитков,
- Регулярная физическая активность (минимум 20 мин в день циклических упражнений),
- Ежедневные 2 завтрака, обед в 17-18 ч и чай в 19-20 ч,
- Исключение переедания и еды в сухомятку.

2 вариант

1. Свежий воздух,
2. Чистая вода до еды,
3. Двигательная активность 1-2 часа ежедневно,
4. 300-400 г твердой пищи в день – ограниченное питание.

Главные мотивы ЗОЖ

- инстинкт самосохранения;
- получение положительных эмоций от двигательной активности;
- возможность физического самосовершенствования;
- реализация сексуального потенциала;
- достижение максимальной комфортности в социальной среде;
- поддержание высокой работоспособности;
- влияние общественного мнения.

Рекомендации на реализацию ЗОЖ:

- поставленная цель должна быть реально достижимой, что придаст уверенность и породит успех во всех начинаниях;
- необходимо понимать, что достижение цели сопряжено с трудностями, и быть готовым к тому, что это требует немало времени;
- вознаграждайте себя за желание вести ЗОЖ.

Формирование ЗОЖ не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения.

Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.



Здоровый образ жизни как «хобби»

Существуют десятки увлечений (хобби), которыми занимаются люди в свободное время. Среди них есть очень распространенные и совершенно безобидные (вязание, вышивание, рыбалка, туризм и т.п.) , а есть и такие, которые со временем превращаются в зависимость (например, игромания).

Для человека, ведущего здоровый образ жизни, наличие хобби – мощная поддержка психического здоровья и гармонии с окружающим миром.



Здоровый образ жизни – это наилучшее хобби, которое позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого.



Зож-это стратегия будущего!