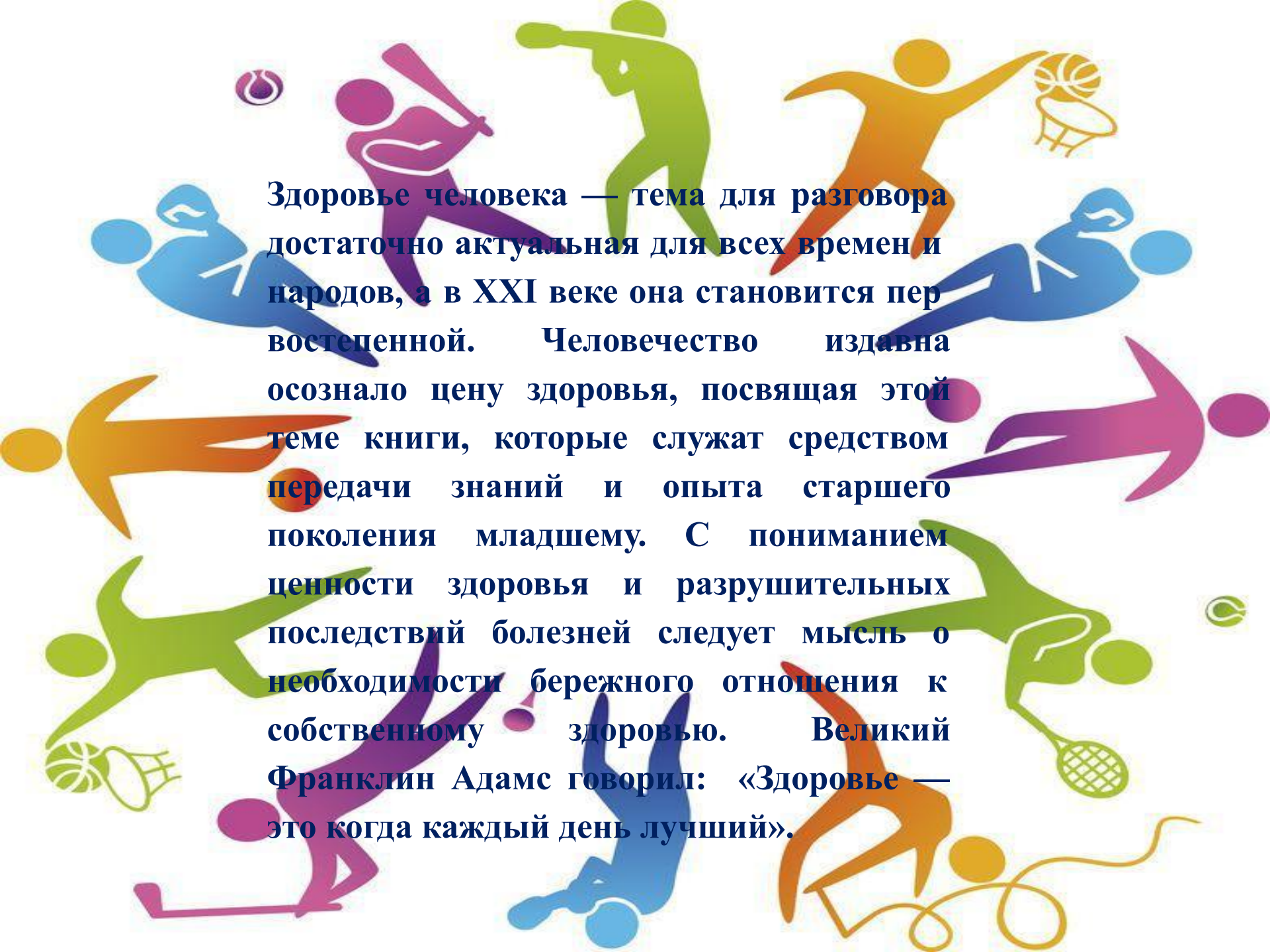


**Профилактика заболеваний.
Формирование здорового образа жизни.
Здоровье сберегающие технологии.**



ГУЗ «ГРЯЗИНСКАЯ МРБ»

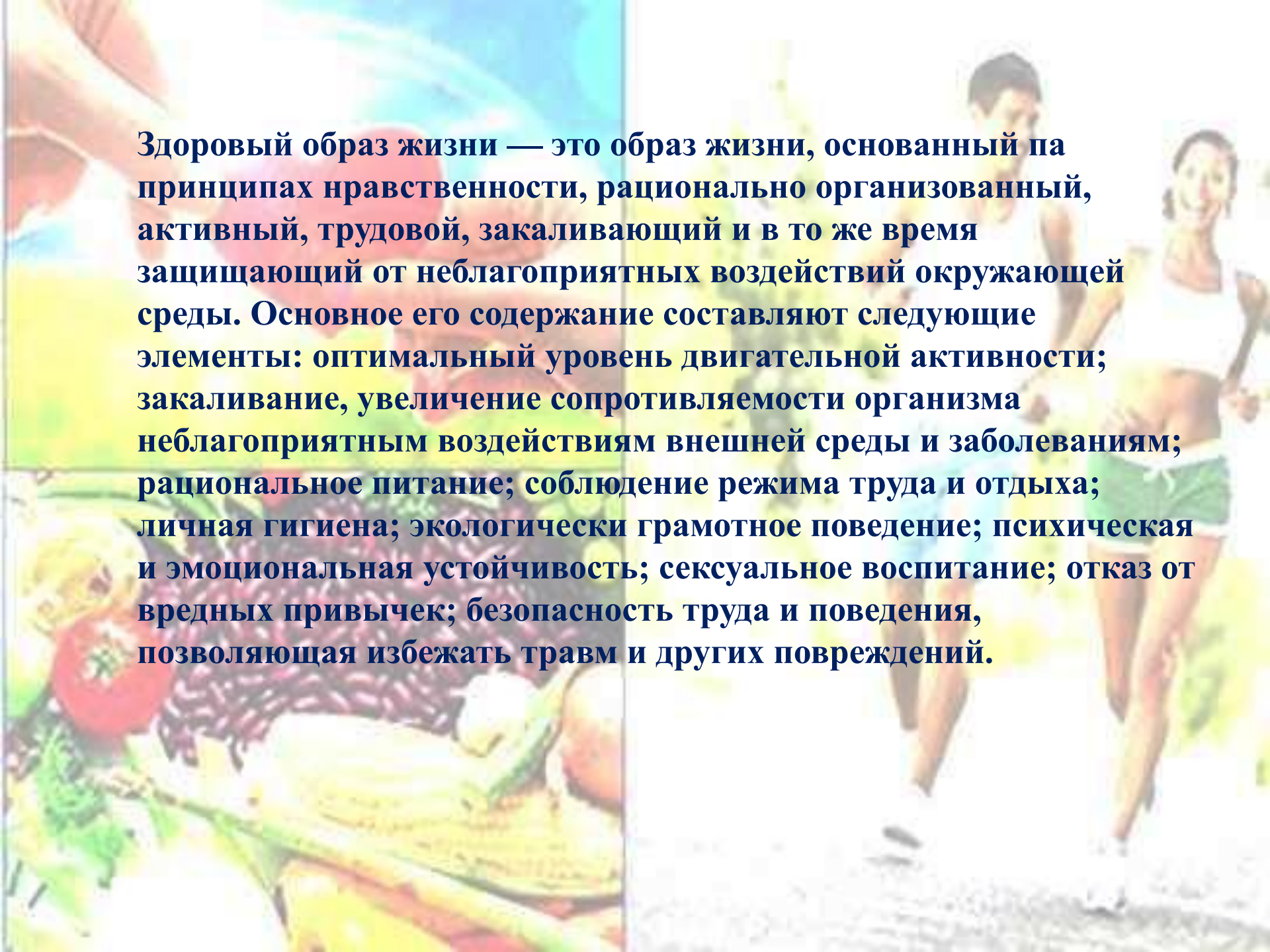
Подготовила: старшая медицинская сестра
детской поликлиники Бадретдинова В.А.



Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Человечество издавна осознало цену здоровья, посвящая этой теме книги, которые служат средством передачи знаний и опыта старшего поколения младшему. С пониманием ценности здоровья и разрушительных последствий болезней следует мысль о необходимости бережного отношения к собственному здоровью. Великий Франклин Адамс говорил: «Здоровье — это когда каждый день лучший».

Здоровье – это одна из главных ценностей жизни, эта ценность стоит на самой высокой ступени в системе человеческих запросов.

Здоровье также – это одна из важнейших составляющих, образующих в общем понимании человеческое счастье. Здоровье важно не только для оценки успешности жизни одного человека, но и для оценки условий успешного экономического и социального развития общества в целом. Реализация физического, интеллектуального, нравственно-духовного и репродуктивного потенциала каждого из жителей страны возможна только в обществе, в котором здоровы все его члены и оно здорово в целом.

The image is a collage. On the left side, there are several images of fresh produce: a hand holding a red tomato, a corn cob, and other vegetables. On the right side, there is a photograph of a man and a woman jogging together outdoors. The text is overlaid on the left side of the collage.

Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Основное его содержание составляют следующие элементы: оптимальный уровень двигательной активности; закаливание, увеличение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; экологически грамотное поведение; психическая и эмоциональная устойчивость; сексуальное воспитание; отказ от вредных привычек; безопасность труда и поведения, позволяющая избежать травм и других повреждений.

Природные условия 20%



Генетика человека 10%



Здоровоохранение 10%



Образ жизни (питание, физкультура и т.д.) 60%



j-air.ru



В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни:

□ Биологические принципы

□ . Социальные принципы

Биологические принципы: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным.



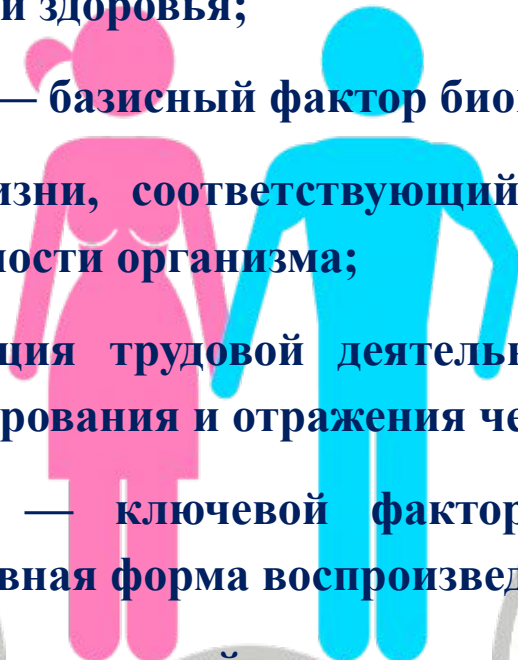
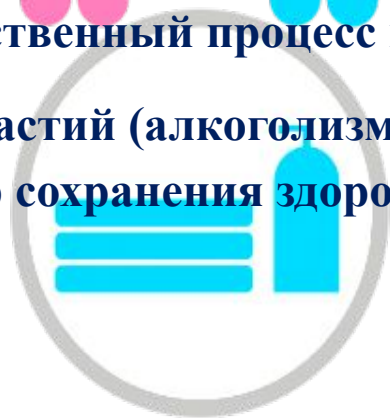
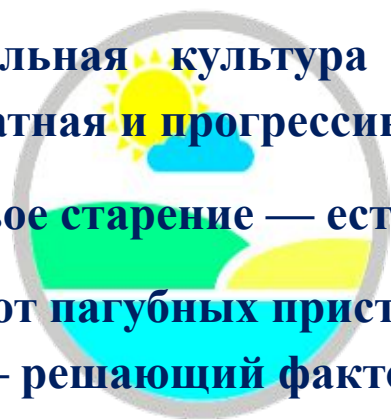
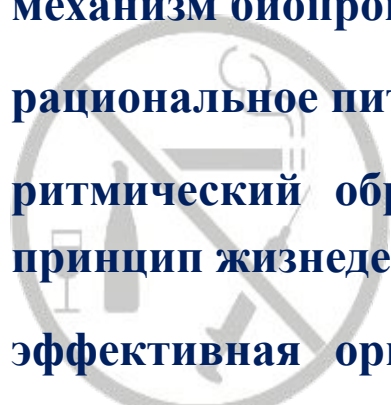


Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.

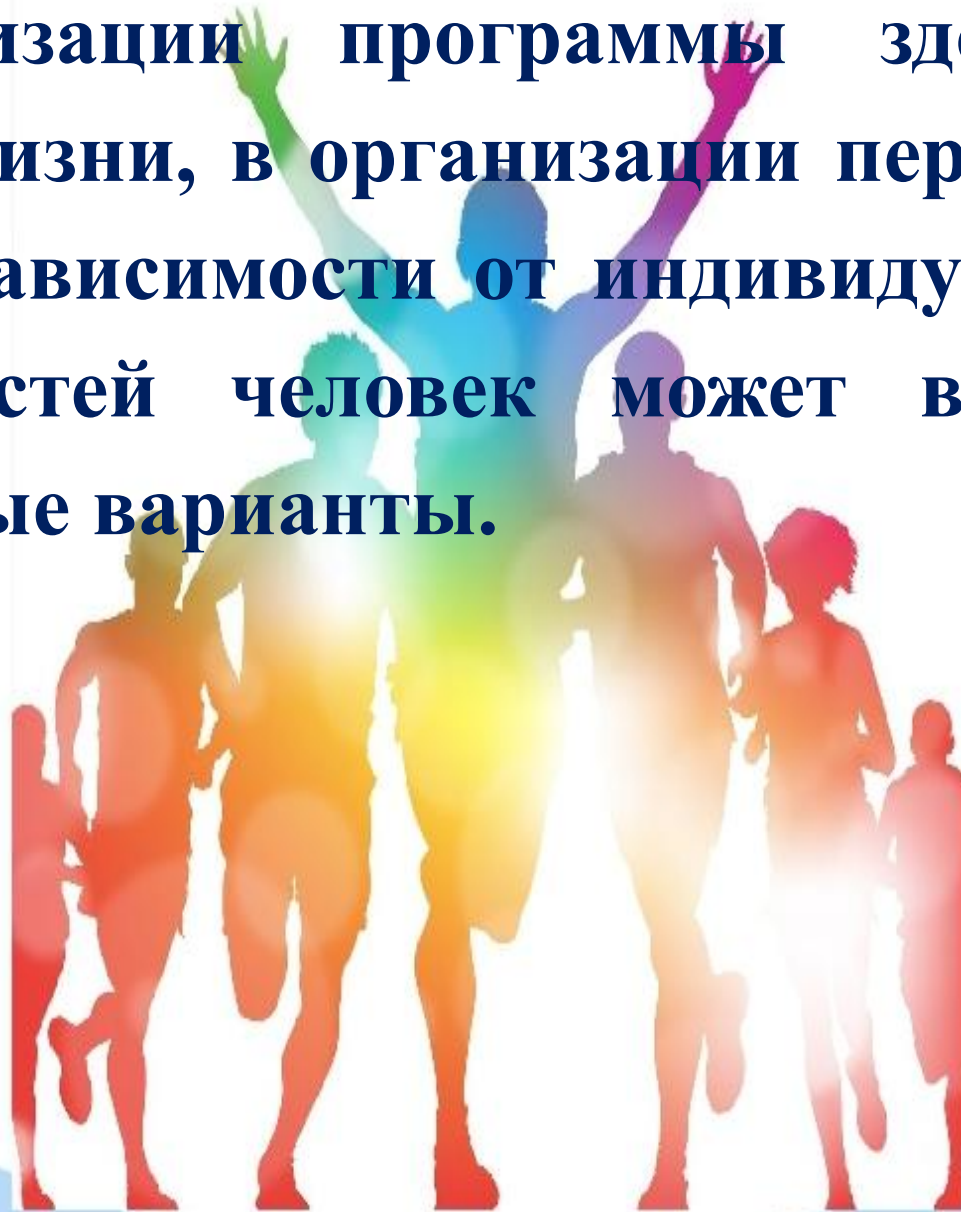


В связи с этим ЗОЖ — это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения — поведенческих факторов. Перечислю основные из них:

- **культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию — основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;**
- **оптимальная двигательная активность (ДА) — ведущий врожденный механизм биопрогресса и здоровья;**
- **рациональное питание — базисный фактор биопрогресса и здоровья;**
- **ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, — основной принцип жизнедеятельности организма;**
- **эффективная организация трудовой деятельности — основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;**
- **сексуальная культура — ключевой фактор жизнедеятельности как адекватная и прогрессивная форма воспроизведения вида;**
- **здоровое старение — естественный процесс плодотворного долголетия;**
- **отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.) — решающий фактор сохранения здоровья.**

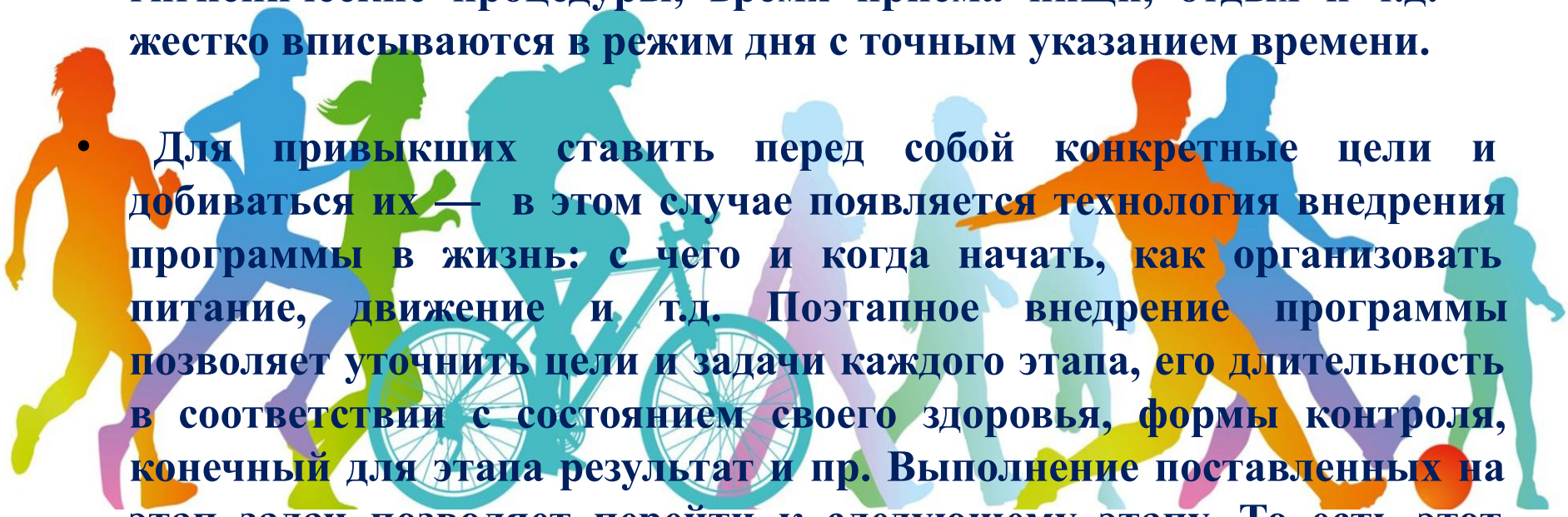


В реализации программы здорового образа жизни, в организации перехода к нему в зависимости от индивидуальных особенностей человек может выбрать различные варианты.



- Для тех, кто любит соблюдать четкий жизненный график — это жесткая последовательность действий, расписанная досконально по мероприятиям и времени. Поэтому все действия, направленные на обеспечение здоровья, — физические упражнения, гигиенические процедуры, время приема пищи, отдых и т.д. — жестко вписываются в режим дня с точным указанием времени.

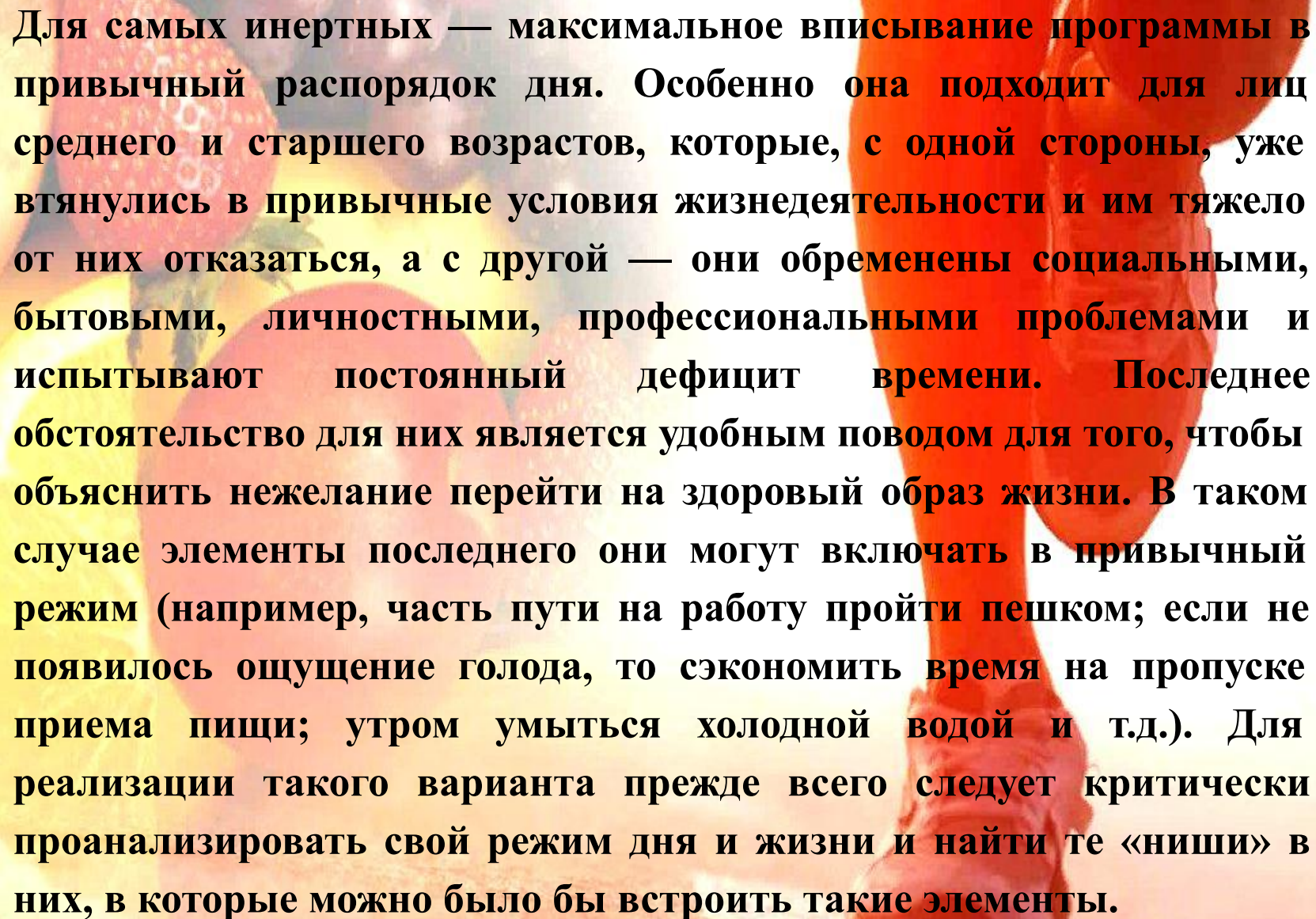
- Для привыкших ставить перед собой конкретные цели и добиваться их — в этом случае появляется технология внедрения программы в жизнь: с чего и когда начать, как организовать питание, движение и т.д. Поэтапное внедрение программы позволяет уточнить цели и задачи каждого этапа, его длительность в соответствии с состоянием своего здоровья, формы контроля, конечный для этапа результат и пр. Выполнение поставленных на этап задач позволяет перейти к следующему этапу. То есть этот вариант не ставит жестких условий на каждый данный период времени, однако позволяет целеустремленно продвигаться к переходу к здоровому образу жизни.



ТРУДЕН ЛИШЬ ПЕРВЫЙ ШАГ...

Для привыкших к комфорту и лени — мягкое приближение к желаемому. Этот вариант не заставляет четко планировать распорядок дня или этапы, но принявший его человек считает, что любое оздоровительное мероприятие — уже лучше, чем ничего (сделать хотя бы иногда, хоть один раз в неделю). То есть предпосылкой такого подхода является тезис: важно начать (например, можно начать только с утренней гигиенической гимнастики). Такой вариант особенно подходит человеку, который не может резко изменить свой жизненный уклад и отказаться от комфортных привычек.



A person wearing a red jumpsuit is walking on a light-colored floor. The person's legs and feet are visible, moving from the right side of the frame towards the left. In the background, there is a large, glowing strawberry, which is the central focus of the image. The overall scene is brightly lit, with a warm, orange-red glow emanating from the strawberry and the person's clothing.

Для самых инертных — максимальное вписывание программы в привычный распорядок дня. Особенно она подходит для лиц среднего и старшего возрастов, которые, с одной стороны, уже втянулись в привычные условия жизнедеятельности и им тяжело от них отказаться, а с другой — они обременены социальными, бытовыми, личностными, профессиональными проблемами и испытывают постоянный дефицит времени. Последнее обстоятельство для них является удобным поводом для того, чтобы объяснить нежелание перейти на здоровый образ жизни. В таком случае элементы последнего они могут включать в привычный режим (например, часть пути на работу пройти пешком; если не появилось ощущение голода, то сэкономить время на пропуске приема пищи; утром умыться холодной водой и т.д.). Для реализации такого варианта прежде всего следует критически проанализировать свой режим дня и жизни и найти те «ниши» в них, в которые можно было бы встроить такие элементы.

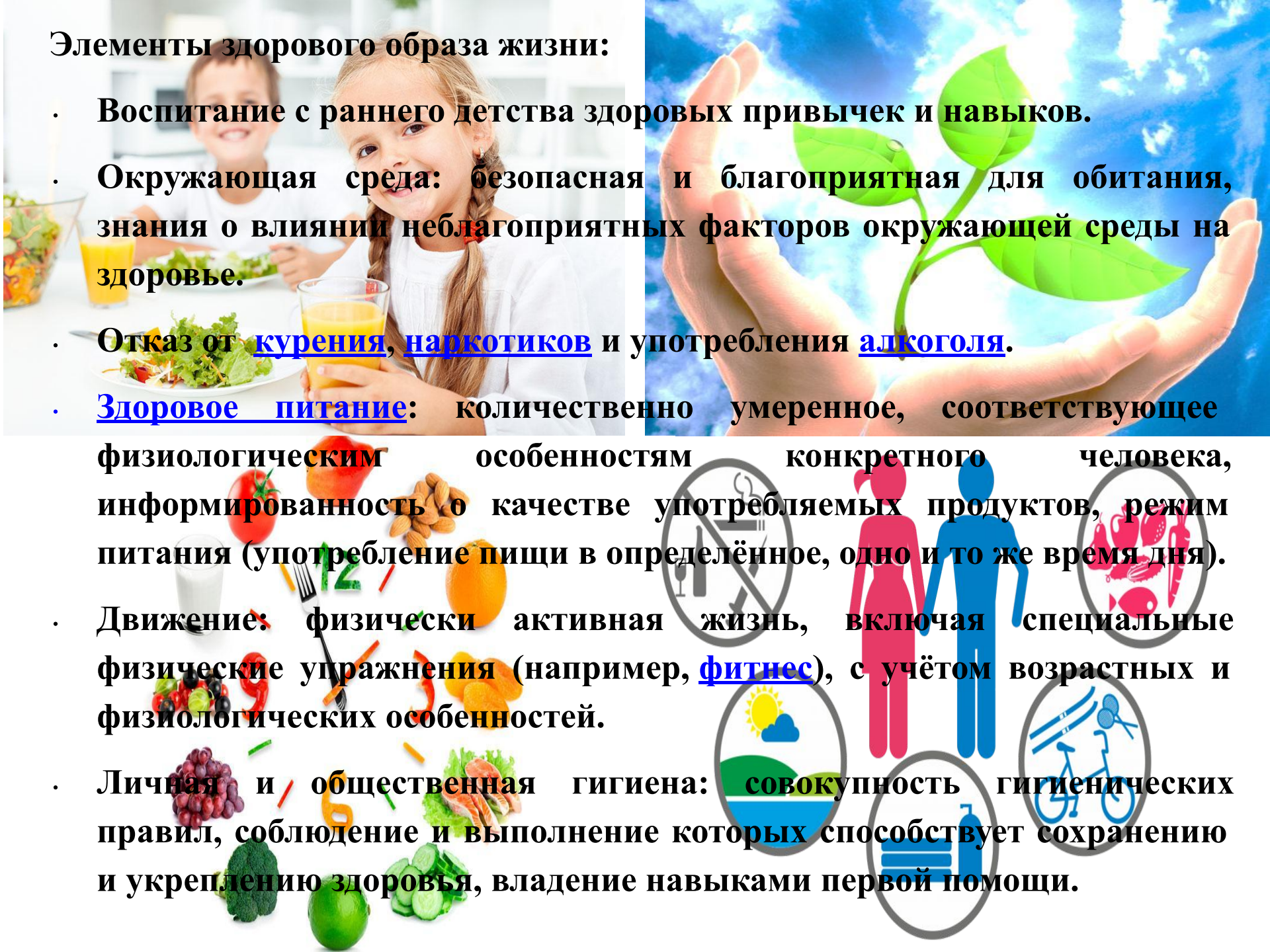
Элементы здорового образа жизни:

- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
- Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.
- Здоровое питание: количественно умеренное, соответствующее

физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов, режим питания (употребление пищи в определённое, одно и то же время дня).

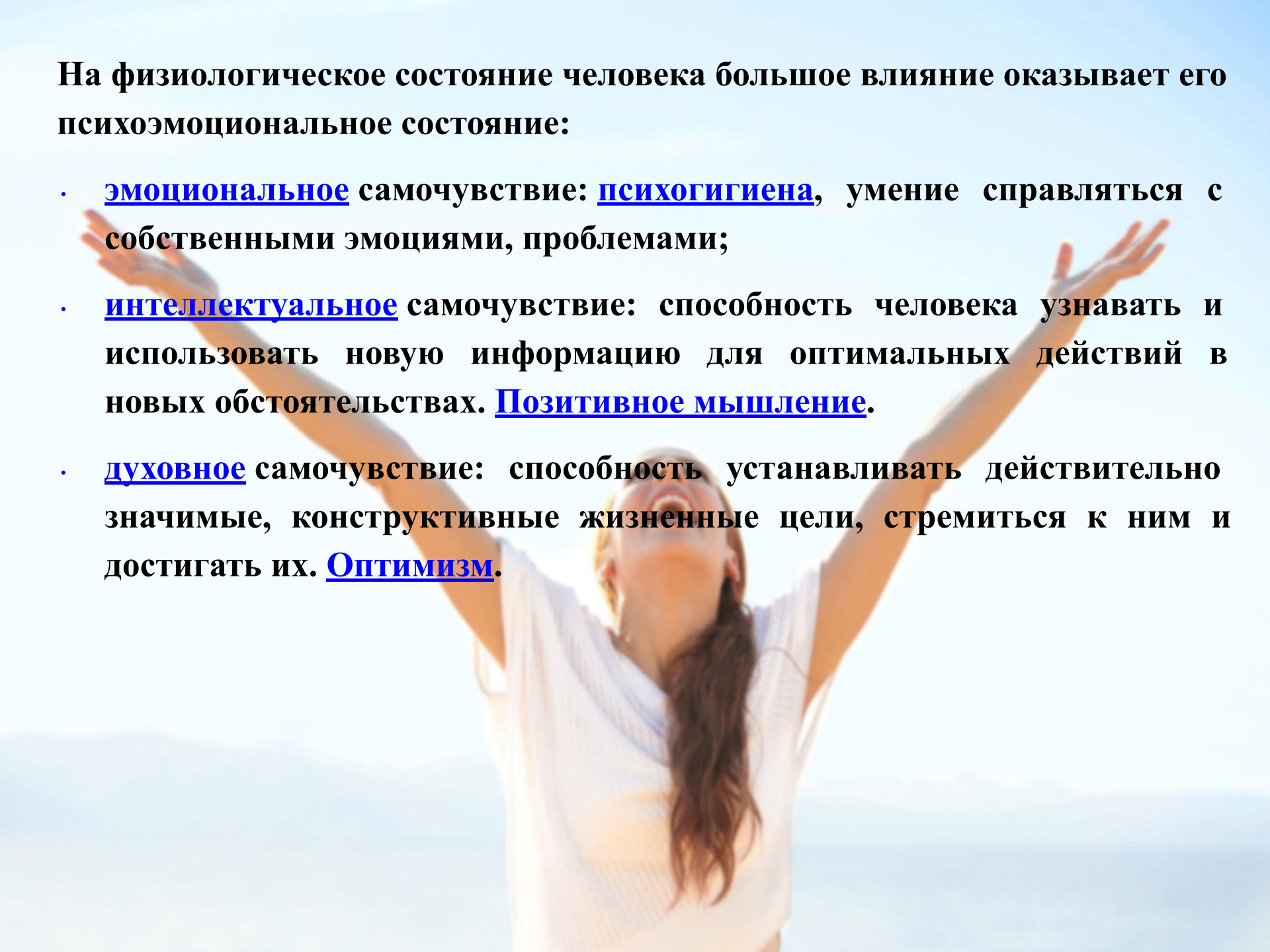
- Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.

- Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние:

- **эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;**
- **интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.**
- **духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.**




Здоровьесбережение – явление многоаспектное и междисциплинарное. Важными факторами поддержания здоровья являются качество жизни и ЗОЖ человека.



Здоровье сберегающие технологии, внедряемые в жизнь страны являются поэтапными - заранее продуманная последовательность действий, направленных на достижение конкретного результата.

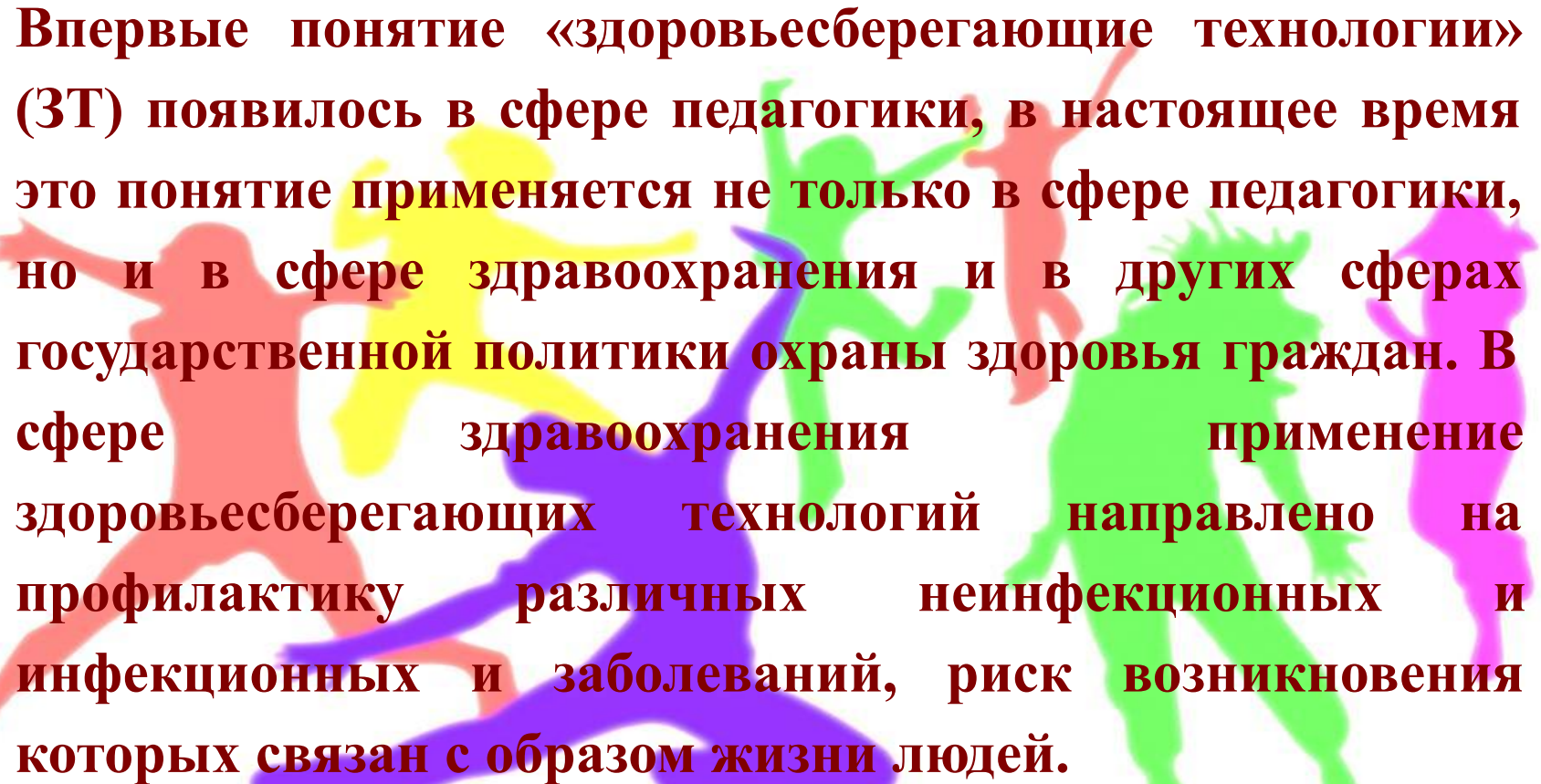
В медицине это – все разрешенные к применению методы диагностики, лечения, профилактики и реабилитации заболеваний, а также технические средства, медикаменты и т.д., способствующие эффективному оказанию медицинской помощи, имеющие своим основным результатом лечение тех ил иных заболеваний.





Под здоровьесберегающими технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых идет на пользу здоровья. Здоровьесберегающие технологии связаны с различными формами деятельности людей (в сфере образования, здравоохранения, в правовой, социально-экономической, культурной сферах), которые направлены на формирование здорового образа жизни человека и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью.

Одна из основных целей применения здоровьесберегающих технологий – формирование культуры здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения.

The background features several stylized human silhouettes in various colors (red, yellow, green, purple, pink) and dynamic poses, suggesting movement and health. The text is overlaid on this background.

Впервые понятие «здоровьесберегающие технологии» (ЗТ) появилось в сфере педагогики, в настоящее время это понятие применяется не только в сфере педагогики, но и в сфере здравоохранения и в других сферах государственной политики охраны здоровья граждан. В сфере здравоохранения применение здоровьесберегающих технологий направлено на профилактику различных неинфекционных и инфекционных заболеваний, риск возникновения которых связан с образом жизни людей.

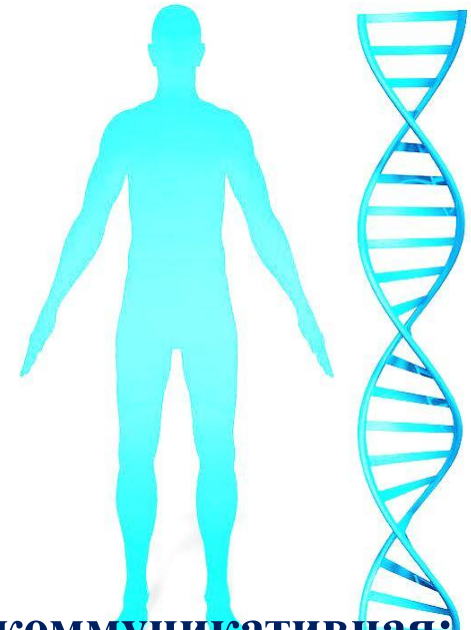
Здоровьесберегающие технологии включают в себя пять функций:

- **Формирующая**
- **Информативно – коммуникативная**
- **Диагностическая**
- **Рефлексивная**
- **Интегративная**



Здоровьесберегающие технологии включают в себя пять функций:

- **Формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, определяющие индивидуальные физические и психические свойства.



- **Информативно - коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;



Здоровьесберегающие технологии включают в себя пять функций:

- **Диагностическая:** заключается в мониторинге здоровья индивидов в конкретных учебных и профессиональных коллективах, обеспечивает инструментально выверенный анализ состояния здоровья человека и подбор необходимых технологий здоровьесбережения.



- **Рефлексивная:** заключается в переосмыслении предшествующего личного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами

Здоровьесберегающие технологии включают в себя пять функций:

- **Интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути * сохранения * здоровья подрастающего поколения.**



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип всестороннего и гармонического развития личности;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- принцип **возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.**



Здоровьесберегающие технологии, внедряемые в жизнь страны, разделяются на частные (узкоспециальные) и комплексные (интегрированные). По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют:

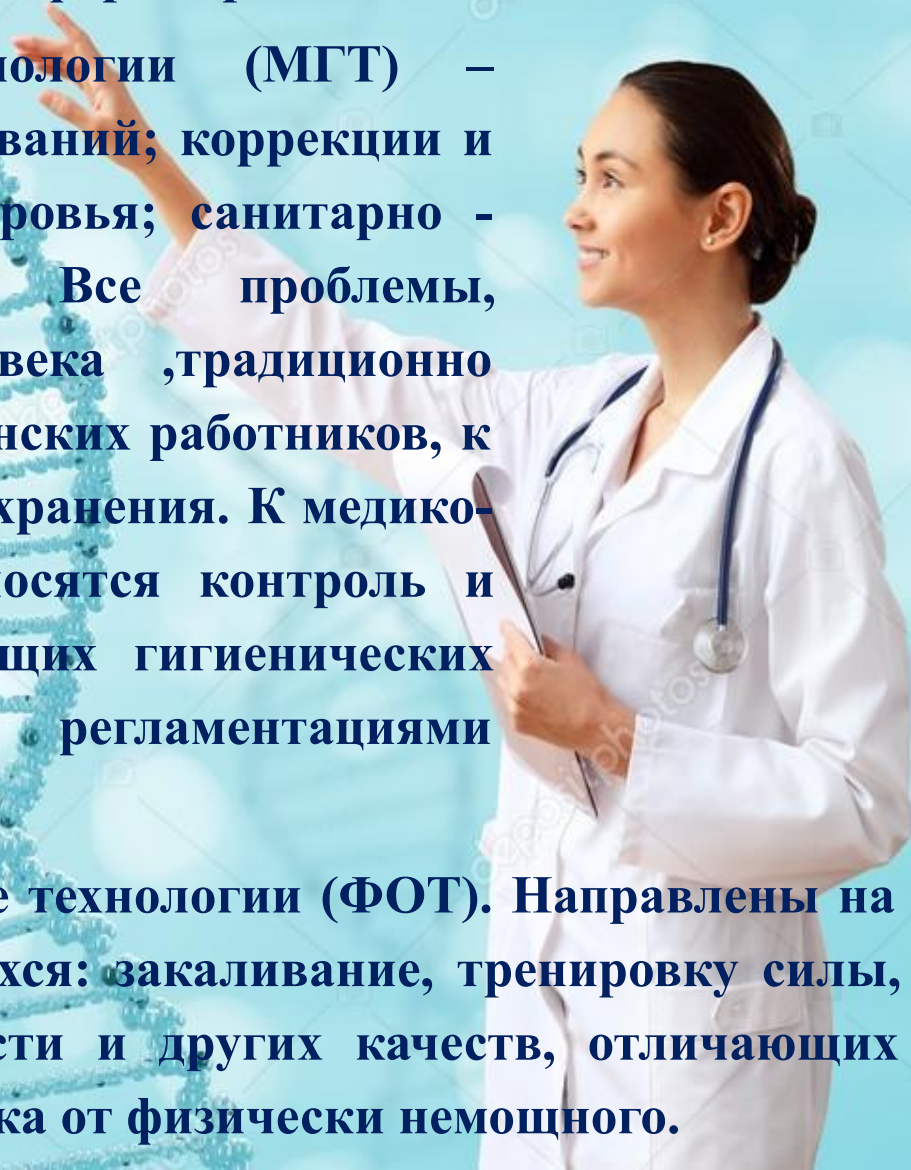
- **медицинские (технологии профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации соматического здоровья, санитарно-гигиеническую деятельность);**
- **образовательные (информационно-обучающие и воспитательные), социальные (технологии здоровья и безопасного образа жизни), профилактики и коррекции девиантного поведения;**
- **психологические (технологии профилактически и психокоррекции психологических отклонений личностного и интеллектуального характера).**



Среди здоровьесберегающих технологий выделяют несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ) – технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно - гигиенической деятельности. Все проблемы, связанные со здоровьем человека ,традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности системы здравоохранения. К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немого.



3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. Это - и обустройство пришкольной или придомовой территории, зеленые растения в классах и в квартирах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

4. Социальные технологии и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).

Социальные здоровьесберегающие технологии связаны с различными видами социальной работы по формированию здорового образа жизни. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д.

«Здоровый регион»

В Липецкой области запущен долгосрочный приоритетный проект «Здоровый регион» - это проект межведомственного и межсекторного взаимодействия исполнительных органов государственной власти, органов местного самоуправления, некоммерческих, спортивных, профсоюзных организаций, инициативных групп жителей, бизнес-сообществ, активных жителей Липецкой области и т.д., направленного на популяризацию и формирование здорового образа жизни жителей Липецкой области, повышение качества жизни, развитие человеческого потенциала.

«Здоровый регион»

Приоритетный проект «Здоровый регион» реализуется согласно Комплексному плану мероприятий по разделам:

- "Это нужно знать каждому!"
- "Здоровое будущее"
- "Здоровые ритмы жизни"
- "Подумай о здоровье сегодня!"
- "За здоровьем без барьеров!"
- "Регион вне зависимости"
- "За здоровую среду обитания!"
- "Взаимодействие во имя развития»

«Здоровый регион»

И имеет перспективу развития логических проектных направлений:

- **«Здоровый муниципалитет»,**
- **«Здоровый город»,**
- **«Здоровое село»,**
- **«Здоровый двор» и т.д.,**
- **а также «Здоровая семья – здоровый регион»,**
- **«Здоровое студенчество – здоровый регион»,**
- **«Здоровый коллектив – здоровый регион» и т.д.»**

ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН


«Здоровый регион»

В логотипе «ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН» использованы чистые узнаваемые цвета:

- зеленый цвет дополняет символику природы области и символизирует достаток, процветание, стабильность;**
- желтый цвет (золотой) – цвет солнца, богатства, зерна, плодородия, символизирует уважение, прочность, интеллект.**

Фоновая фигура липы определяет стержень жизни, связь поколений, сохранение традиций. Крона дерева, представляющая собой карту Липецкой области, согрета солнцем, вершиной касается неба в стремлении к росту и развитию.

Абрис четырех фигур символизирует традиционную семью, живущую в нашем регионе, ее изображение трафаретно, что предполагает возможность ассоциаций с каждой липецкой семьей.



«Жизнь требует движения». Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» (Аристотель).

Будьте здоровы!