

# Гигиеническое значение режима дня и образа жизни для сохранения и восстановления здоровья



# РЕЖИМ ДНЯ -

Это распределение времени в течение суток на все виды деятельности, отдых и приемы пищи.

**Физиолого-гигиеническое значение режима** – профилактика нарушений здоровья за счет:

- регламентации уклада жизни,
- обеспечения нормального роста и развития,
- создания предпосылок для оптимальной работоспособности и ее восстановления,
- предупреждения развития утомления,
- повышения сопротивляемости.

# ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ:

- соответствие возрасту человека, состоянию здоровья;
- учет сезона года, климатических и географических особенностей зоны проживания
- строгое выполнение, недопустимость частых изменений;
- постепенность перехода к новому режиму обучения и воспитания;
- рациональная длительность и правильное чередование режимных моментов;
- деятельность должна быть посильной и не превышать предел работоспособности, а отдых – обеспечивать полное функциональное восстановление клеток коры головного мозга.

# БЮДЖЕТ ВРЕМЕНИ И КОМПОНЕНТЫ РЕЖИМА

Бюджет времени – суммарная продолжительность всех режимных моментов, к которым относятся:

- сон;
- пребывание на открытом воздухе;
- трудовая, учебная деятельность;
- отдых, свободное время;
- приемы пищи;
- личная гигиена.

# ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ РЕЖИМА

**СОН** – отдых, обеспечивающий полное функциональное восстановление всех физиологических систем.

Систематическое недосыпание снижает умственную работоспособность, приводит к нарушению ВНД.

Потребность в сне: 10-11 часов у младших школьников, 9-10 – средние и 8-9 – старшеклассники, взрослые

# ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ РЕЖИМА

**ПРОГУЛКИ** – наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий работоспособность, обеспечение двигательной активности, средство закаливания, профилактики ультрафиолетовой недостаточности. Укорочение способствует развитию гиподинамии.

Потребность: 3,5 - 4 часа младшие,  
3-3,5 часа средние и 2-2,5 часа старшие  
школьники, 1,5-2 ч взрослые<sub>6</sub>



# ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ РЕЖИМА

**УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ** - овладение знаниями, умениями и навыками согласно существующим государственным стандартам.

Продолжительность приготовления уроков – 45 мин – 1,5 часа младшие, 1,5 – 2 часа средние и 2,5 – 3 часа старшие школьники.

**ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** – 6-8 часов в день.

# ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ РЕЖИМА

**СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ** – выявление и развитие индивидуальных потребностей, занятия по интересам, дополнительная физическая нагрузка, формирование положительных эмоций.

Требования: преобладание активных форм, разнообразие, свобода выбора

Длительность – не менее 1,5 – 2 часов



# ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ РЕЖИМА

**ПРИЕМЫ ПИЩИ** - обеспечение организма энергией и пищевыми веществами для роста, развития, формирования органов и систем, элемент воспитания и развития гигиенических, культурных навыков, знаний и умений.

Режим питания – 4 приема через 3,5-4 часа, последний – за 2 часа до сна, завтрак и ужин – 15-20 мин, обед – 20-25 мин, полдник – 10 мин.

# ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ РЕЖИМА

**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА** - привитие навыков личной гигиены и самообслуживания, дополнительное закаливающее воздействие.

Включают утренний и вечерний туалет, водные процедуры, умывание перед едой.

Суммарная длительность – 2,25 часа (младшие), 1,5 часа (средние) и 1,25 часа (старшие и взрослые).

# МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЖИМА ДНЯ

- **Анкетный** – заполнение опросных листов, содержащих вопросы о длительности и чередовании режимных моментов.
- **Хронометражный** – постоянное наблюдение и фиксация всех компонентов режима. Варианты: само- и фото- (хронометрист).
- **Физиологический** – контроль состояния основных систем и оценки биологических ритмов (ЧСС, АД, ЧД)

# ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ РЕЖИМА ДНЯ

## АНКЕТНЫЙ

- Простота,
- Экономическая целесообразность
- Массовость,
- Субъективность
- Невозможность контроля правильности заполнения

## ХРОНОМЕТРАЖ

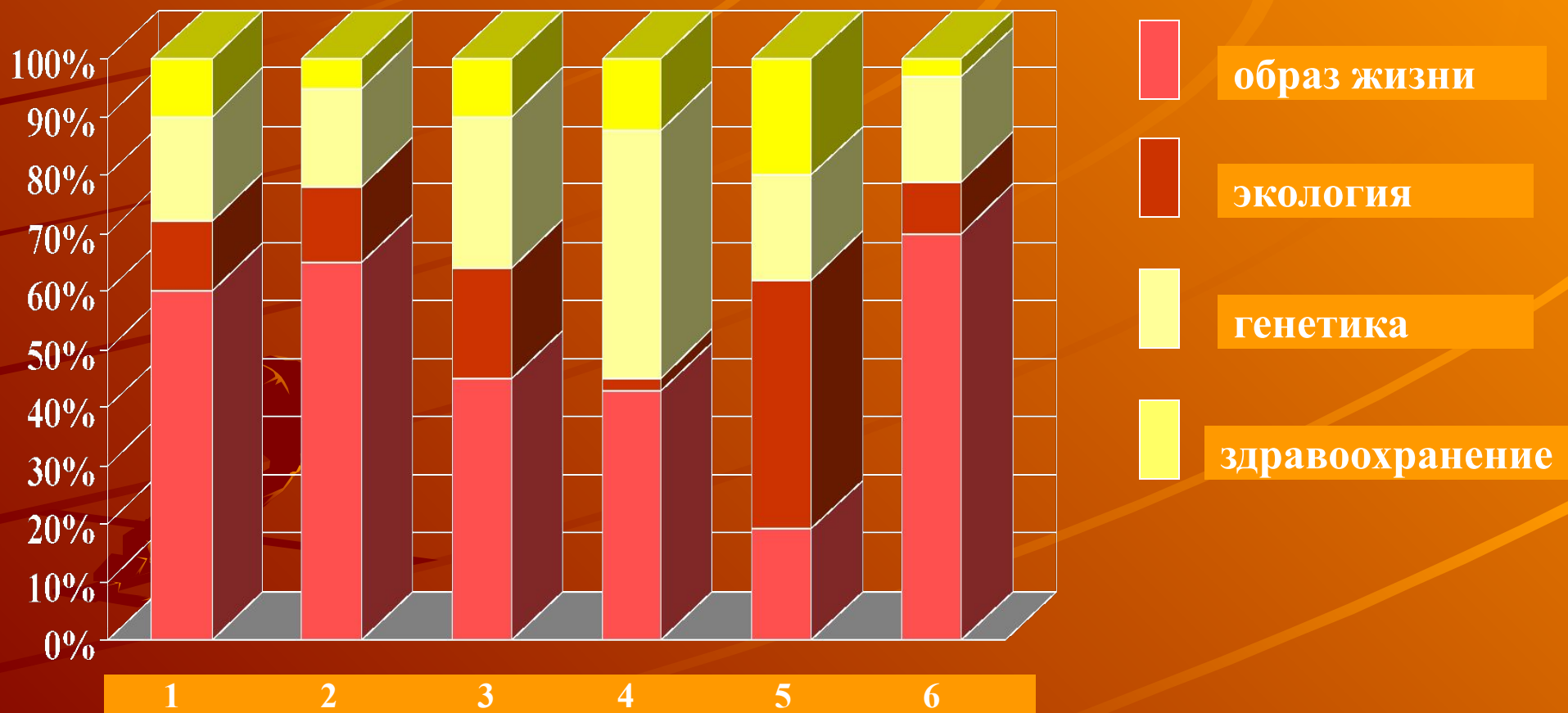
- Простота,
- Экономическая целесообразность
- Индивидуальность
- Объективность
- Отсутствие возможности искажения данных

# Образ жизни

— ведущий обобщенный фактор, определяющий основные тенденции в изменении здоровья, рассматривается как вид активной жизнедеятельности человека. Это привычки, режим, темп и ритм жизни, особенности работы и общения.

В структуру образа жизни с его медико-социальной характеристикой входит медико-социальная активность (отношение к здоровью, медицине, установка на здоровый образ жизни).

# ВЛИЯНИЕ ОСНОВНЫХ ГРУПП ФАКТОРОВ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА



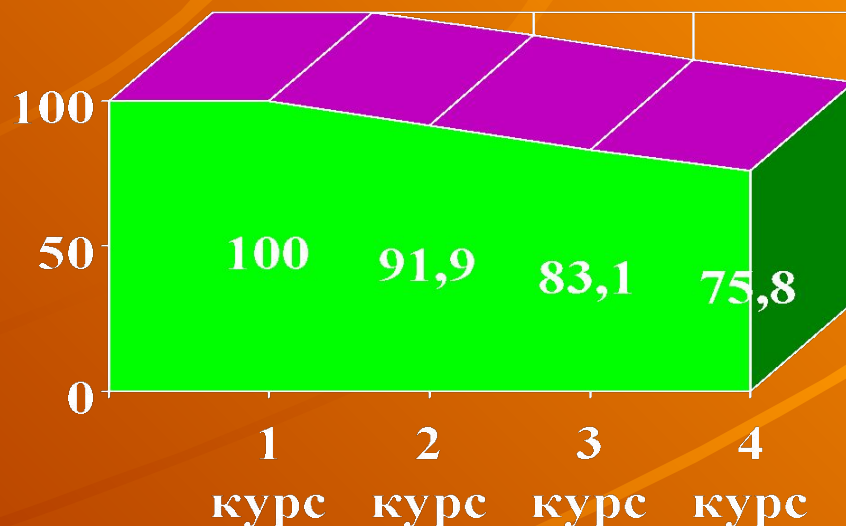
**1 – ишемическая болезнь сердца, 2 – сосудистые поражения, 3 – рак, 4 – диабет, 5 – пневмония, 6 – цирроз печени**



# Основные факторы риска образа жизни студентов:

- Нарушения режима питания;
- Систематическое недосыпание;
- Малое пребывание на свежем воздухе;
- Недостаточная двигательная активность;
- Отсутствие закаливания;
- Курение и др.

*Ухудшение состояния здоровья за время обучения (%)*



Если принять здоровье первокурсников за 100%, то к 4 курсу оно статистически снижается на четверть

# Понятие о медицинской активности и здоровом образе жизни

**Медицинская активность (МА)** – это деятельность людей в области охраны, улучшения индивидуального и общественного здоровья в определенных социально-экономических условиях.

**Состав МА:** наличие гигиенических навыков, выполнение медрекомендаций, участие в оздоровлении образа жизни и окружающей среды, умение оказывать первую доврачебную помощь себе и родственникам, использовать средства народной, традиционной медицины. Ее важная часть – установка на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

# ФОРМУЛА ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Установка сознания на здоровую и продолжительную жизнь.
2. Движение.
3. Закаливание.
4. Рациональное питание и поддержание массы тела на нормальном уровне.
5. Рациональный режим жизнедеятельности и его соответствие биологическим ритмам.
6. Психологический, индивидуальный и групповой (семейный) оптимизм.
7. Отсутствие вредных привычек.
8. Личная гигиена.
9. Гигиена жилища.
10. Гигиена одежды.
11. Эффективный отдых
12. Здоровый ночной сон.

# ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Изучение наличия и выраженности всех параметров.
- Оценка их по 4 степеням выраженности: высокая (4 балла), средняя (3), удовлетворительная (2), неудовлетворительная (0).
- Характеристика ОЖ:  
48-42 – здоровый образ жизни  
41-30 - медицински удовлетворительный  
29–24 – медицински неблагоприятный  
Менее 24 - неудовлетворительный

Благодарю за  
внимание

