

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗДОРОВЬЯ

**Почему сознательное отношение к
собственному здоровью должно стать нормой
поведения?**

Вопросы для обсуждения:

1. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
2. Здоровый образ жизни и характеристики, его составляющие.
3. Уровень здоровья. Комплексная оценка уровня здоровья.

Литература:

- Лахтин, А.Ю. Физическая культура и спорт / А.Ю. Лахтин, Г.П. Старыгина, В.С. Старыгин. – Бийск: Изд-во Алт. гос. тех. ун-та, 2016.
- Физическая культура: учебное пособие для студентов высш. учеб. Заведений / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - URL:
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
- Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие - Ростов-н/Д.: Издательство Южного федерального университета, 2012. - URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

Здоровье – это свобода. Свобода от боли на физическом уровне, вместе с общим ощущением хорошего самочувствия. Свобода от страстей на эмоциональном уровне, выражающаяся в живых эмоциях любви и в состоянии динамического покоя, и живой безмятежности. Свобода от эгоизма и себялюбия на ментальном уровне, выражающаяся в состоянии мудрости и единении с Истиной.

Дж. Витулкас, врач, профессор

Список ценностей:

- активная деятельная жизнь;
- жизненная мудрость;
- здоровье;
- интересная работа;
- красота природы и искусства;
- любовь;
- материально обеспеченная жизнь;
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное признание;
- познание;
- продуктивная жизнь;
- развитие;
- развлечения;
- свобода;
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других;
- творчество;
- уверенность в себе.

-
- Охрана здоровья человека (здравоохранение) – одна из основных функций государства.
 - В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная организация здравоохранения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Здоровье — состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Устав ВОЗ, 1946

Виды здоровья:

- Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- Психическое здоровье - состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.
- Нравственное здоровье - это способ жизни человека и его развития, проявление внутренней свободы.

Дни здоровья в календаре ВОЗ:

7 апреля – Всемирный день здоровья

10 октября – Всемирный день психического
здоровья

Функциональный подход к рассмотрению здоровья:

Здоровье позволяет человеку осуществлять биологические и социальные функции, в частности выполнять общественно полезную трудовую деятельность.

Градации здоровья:

- абсолютно здоровый;
- здоровый;
- практически здоровый.

Уровни здоровья:

- биологический – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию;
- социальный – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру;
- личностный (психологический) – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

Факторы, влияющие на здоровье человека:

Фактор	Группы факторов риска
Генетический	Предрасположенность к наследственным заболеваниям
Состояние окружающей среды	Загрязнение воздуха, воды и почвы, резкая смена атмосферных явлений, различные виды излучений
Медицинское обеспечение	Неэффективность личных гигиенических и общественных профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания
Условия и образ жизни	Вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стрессовые ситуации, гипокinezия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезвычайно высокий уровень урбанизации, несбалансированное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами

Факторы, влияющие на здоровье человека:

Фактор	Влияние факторов
Генетический	15-20%
Состояние окружающей среды	20-25%
Медицинское обеспечение	10-12%
Условия и образ жизни	50-55%

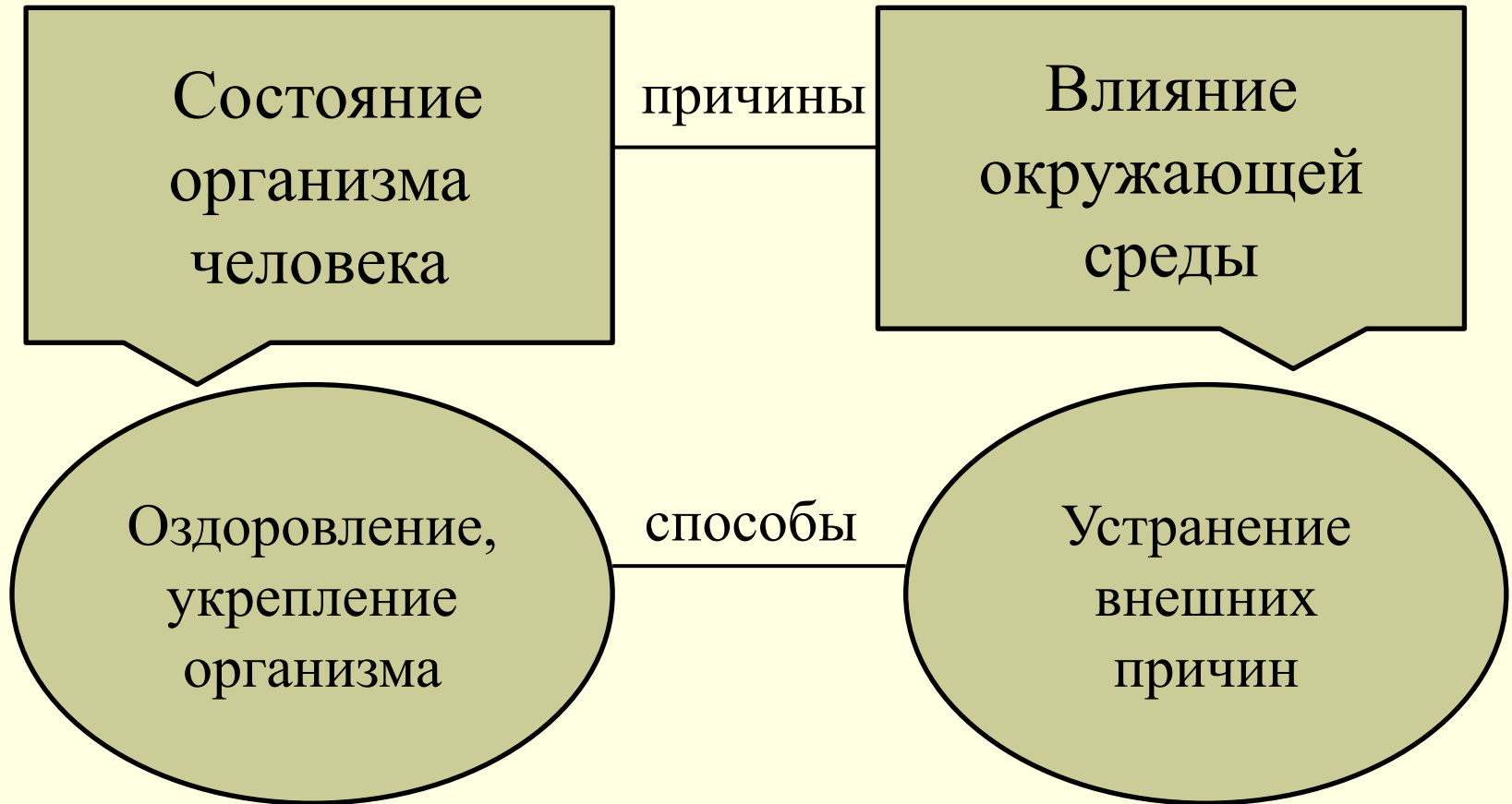
Влияние образа жизни на здоровье:

Издержки современной цивилизации:

- хроническое психоэмоциональное напряжение (стресс);
- пониженная двигательная активность (гипокинезия).

Средства физической культуры занимают главенствующее положение в системе профилактических мероприятий, направленных на предупреждение отклонений в здоровье и его восстановление.

Причины болезней и способы их предупреждения:



Здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены

По заключению медиков, только 30% студентов не имеют отклонений в состоянии здоровья.

Остальные 70% можно разделить на следующие группы:

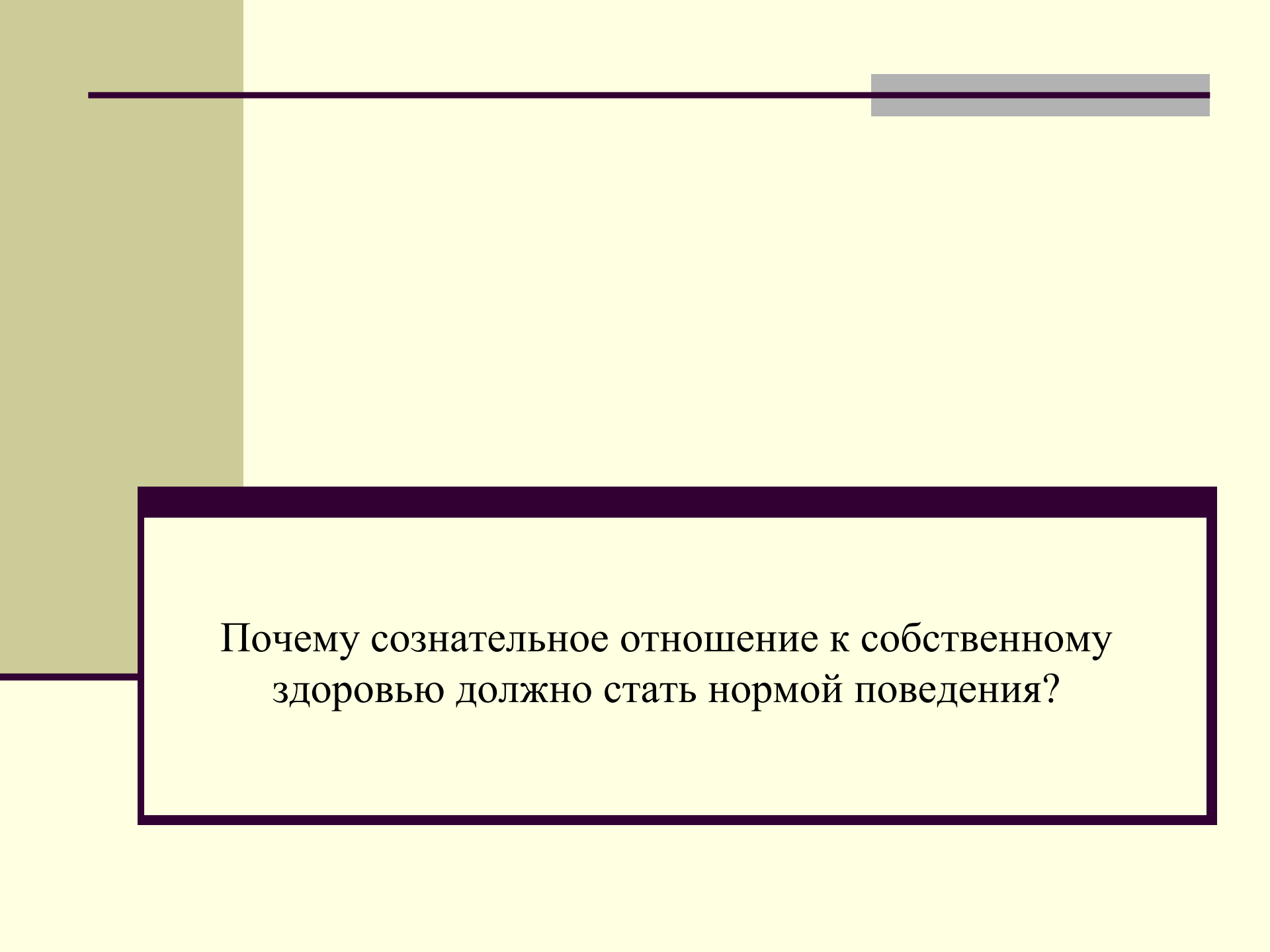
- студенты, у которых психоэмоциональные и функциональные нарушения обнаруживаются только в экстремальных условиях, например, в начале обучения или в период экзаменов;
- студенты, у которых в отсутствии экстремальных условий уже выявляются предвестники болезней, например, периодические повышения давления или уровня сахара в крови;
- студенты с функциональными нарушениями;
- студенты со стабильными патологическими симптомами (больные).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены

Основные компоненты ЗОЖ:

- рациональный режим жизни;
- рациональное питание;
- отсутствие вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- соблюдение правил личной гигиены;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- психогигиена;
- культура сексуального поведения и межличностного общения;
- самообразование в области культуры здоровья.



Почему сознательное отношение к собственному
здоровью должно стать нормой поведения?