

Дисциплина БИОЛОГИЯ

дата 02.05.2025

Группа: Л-240911

**ТЕМА: ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ.**

Задания выполняются тетрадью.

Задание 1. Используя текст лекции составьте ответы на следующие вопросы:

1. Что входит в понятие ЗОЖ?
2. Перечислите элементы ЗОЖ.
3. Аспекты ЗОЖ.
4. Уровни влияния ЗОЖ.
5. Поясните, что подразумевают: уровень, качество и стиль жизни.
6. Перечислите уровни двигательной активности.
7. Что относится к субъективным методам и средствам ЗОЖ?
8. Что относится к объективным методам и средствам ЗОЖ?
9. Принципы закаливания.
10. Какие факторы влияют на питание?

Задание 2: Дайте определение понятий: адаптация, валеология, объективный, субъективный

**ТЕМА ЛЕКЦИИ: ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ.**

1. Понятие здоровья и ЗОЖ.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, 1946) «**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

С позиции гигиены как науки, «**Здоровье** – это состояние полного биологического, физического, психофизического, социального благополучия, когда функции всех органов и систем организма человека уравновешены с окружающей средой, отсутствующие любые заболевания, болезненные состояния и физические дефекты», то есть, это состояние организма, при котором он способен полноценно выполнять свои биологические и социальные функции – бытовые, трудовые, социальные (взаимоотношения с другими людьми и с обществом в целом).

По определению представителей других медицинских наук «**Здоровье** – интервал, в пределах которого количественные колебания психофизиологических процессов способны удерживать живую систему на уровне функционального оптимума, в пределах которого механизмы

саморегуляции функционируют без физиологического напряжения и не нарушаются».

С позиции новой отрасли знаний, которую в настоящее время изучают в школе - *валеологии*, «**Здоровье** – это процесс (включая методы и средства) сохранения и развития биологических, физиологических функций, оптимальной работоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности ее активной жизни».

Основой сохранения и укрепления здоровья человека и населения в целом является здоровый образ жизни и использования методов и средств личной гигиены.

Здоровый образ жизни человека – это большой комплекс биологически и социально целенаправленных и целесообразных методов и средств жизнедеятельности, соответствующих потребностям и возможностям человека, которых она сознательно придерживается с целью обеспечения формирования, сохранения и укрепления здоровья, способности к продолжению рода и достижению активного долголетия.

Здоровый образ жизни населения – такой образ его жизни, который обеспечивает сочетание полноценной биологической и социальной адаптации каждого человека с возможностью максимального самовыражения народа, нации, класса, социальной группы в конкретных условиях жизни и который предопределяет и обеспечивает последующее развитие общества.

Здоровый образ жизни – это выработка у людей цепочки взаимосвязанных навыков и привычек с детства при сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания условий здорового быта и учебы.

Комплекс привычек ЗОЖ вырабатывается легко и закрепляется на всю жизнь. Но в условиях массовой бедности многие элементарные условия, необходимые для поддержания ЗОЖ утрачиваются, становятся недоступными. И добиться автоматического выполнения правил в сфере быта и личной гигиены трудно.

Формировать мотивированность к ЗОЖ в настоящее время – достаточно трудная задача.

Модели ЗОЖ для каждого возраста различны и связаны они с тем, что наиболее важно для данного возраста, данного пациента с учетом наследственных факторов риска, социального положения, образа быта и жизни.

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55% именно от образа жизни, на 20% — от окружающей среды, на 18-20% — от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10% — от здравоохранения.

2. Актуальность здорового образа жизни.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.

К элементам здорового образа жизни относятся:

- навыки и привычки здорового образа жизни, которые закладываются в раннем детстве;
- окружающая природная среда (она должна быть максимально безопасной и благоприятной для обитания);
- отказ от таких вредных форм поведения, как курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ;
- сбалансированное и рациональное питание (питание качественными продуктами должно соответствовать физиологическим особенностям индивида);
- спорт и физическая активность (с учетом физиологических и возрастных изменений);
- гигиена личная и общественная (т.е. возможность позаботиться о собственном здоровье и при необходимости оказать другим первую медицинскую помощь);
- закаливание организма.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому можно выделить дополнительно следующие **аспекты здорового образа жизни:**

- 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.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.

Теперь давайте разберём с вами что влияет на формирование здорового образа жизни человека в социуме?!

Влияние на человека оказывается по **трём уровням**:

Первый уровень - социальный. На этом уровне проводится пропаганда занятием спортом с помощью средств массовой информации.

Второй уровень - инфраструктурный: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

Третий уровень - личностный: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада. У каждого из нас есть идеал, к которому надо стремиться, на кого хотим быть похожими. А, следовательно, наличие личностного примера является хорошим мотиватором для работы над собой.

Образ жизни — тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни — это, в первую очередь, экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Под **качеством жизни** понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория).

Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении

формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Самый действенный стимулятор всех физиологических функций – **двигательная активность.**

Физическая культура является мощным фактором достижения активного долголетия человека и предупреждения преждевременного его старения. Физические упражнения не только способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, но и благодаря многообразным и обширным связям между двигательными и вегетативными функциями оказывают чрезвычайно благотворное влияние на функциональное состояние органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции.

Итак, физическая тренировка способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (инфекциям, радиации, колебаниям температуры, атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе и др.), увеличивает резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки. Все это, в конечном счете, способствует высокой активности человека, удлинению его творческой жизни.

Различают **три уровня нормирования двигательной активности:**

- Физкультурно-гигиенический минимум предлагает ежедневное выполнение зарядки, закаливающих процедур и гигиенической зарядки перед сном;

- Физкультурно-общеподготовительный минимум включает в себя обязательное условие выполнения физкультурно-гигиенического минимума, который дополняется ежедневным 30-минутным активным отдыхом с использованием физических упражнений, по возможности на открытом воздухе;

- Физкультурно-спортивный оптимум включает в себя первые два уровня и дополняется тремя часами физкультурных или спортивных занятий в неделю.

3. Методы и средства ЗОЖ

Методы и средства здорового образа жизни включают целый комплекс субъективных и объективных условий и факторов, от которых зависит здоровье отдельного человека и общества в целом.

К субъективным методам и средствам относятся:

- соблюдение личной гигиены – соблюдение режима труда и отдыха, сна и бодрствования, режима питания;

- регулярная поддержка чистоты тела;

- регулярные занятия физической культурой, использования методов и средств закаливания организма;

- не допускать вредных привычек – употребления наркотиков, токсикантов, алкоголя, курения.

- уровень культуры личности.

К объективным методам и средствам относятся:

– материальное обеспечение личности, которое обусловлено уровнем образования, профессиональной принадлежностью, наличием, характером работы, уровнем оплаты; наличием и численностью семьи; жилищные условия;

– обеспеченность холодным и горячим водоснабжением в жилье, а для ряда профессий и на производстве; заведениями общественного характера – банями, саунами, бассейнами;

– психогигиенический микроклимат во взаимоотношениях с общественностью, трудовым коллективом, в семье;

– полноценность, достаточность, сбалансированность, разнообразие питания;

– соответствие гигиеническим требованиям бытовой и производственной одежды и обуви, индивидуальных средств защиты на производстве;

– соответствие гигиеническим требованиям тяжести, интенсивности, напряженности труда, факторов производственной среды.

Физическая культура

имеет большое значение для сохранения и укрепления здоровья каждого человека и для профилактики гиподинамии. Физические упражнения влияют на кору головного мозга и подкорковые центры, создают уравновешенное нервно-психическое состояние, вызывают ощущение бодрости, стимулируют развитие мускульной системы организма, сердечно-сосудистой системы.

Физическая культура включает:

– утреннюю зарядку для возобновления физической активности и работоспособности после сна;

– физкультурные паузы во время трудового дня на производстве для повышения работоспособности;

– физические упражнения в свободное от работы время.

Закаливание

Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма к влиянию колебаний температуры воздуха и воды, влажности воздуха, атмосферного давления, солнечного излучения и других физических факторов окружающей среды.

Основные принципы закаливания:

1. постепенность – постепенное увеличение интенсивности и длительности влияния фактора закаливания;

2. систематичность – процедуры следует проводить регулярно по определенной системе;

3. комплексность – целенаправленное сочетание участия в закаливании всех органов и систем организма и влияния нескольких факторов среды;

4. индивидуальность – индивидуальный режим, его соответствие биологическим ритмам организма.

Значение закаливания:

- повышает адаптационные возможности организма к влиянию неблагоприятных факторов;
- снижает чувствительность к респираторным и другим инфекционным заболеваниям;
- повышает работоспособность;
- способствует формированию позитивных физиологических реакций.

Основные факторы закаливания: воздух, вода, солнечное излучение и соответствующие возможностям организма, но постепенно нарастающие физические нагрузки и аутотренинг психофизиологического состояния.

Роль воды в закаливании.

Водные процедуры вызывают сужение и расширение кровеносных сосудов, что повышает приспособление организма к колебаниям температуры окружающей среды и рефлекторно влияют на деятельность всех органов и систем организма. Используют купание, душ, обливание, обтирание, ванны для ног и другие водяные процедуры. По температурному режиму различают такие типы ванн:

- холодные – менее 20⁰С;
- прохладные – 20 – 33⁰С;
- индифферентные - 34-36⁰ С;
- теплые – 36-39⁰С;
- горячие – более 40⁰С.

Закаливание водой лучше начинать с обтирания и только через 2-3 недели переходить к обливанию.

Питание.

Питание является основой жизни, главным фактором, определяющим здоровье, долголетие и работоспособность человека. При любых нарушениях питания резко снижается способность противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, стрессам, повышенным умственным и физическим нагрузкам. При этом формируется состояние, которое директор «НИИ питания» РАМН академик В.А. Тутельян определяет, как «маладаптация» (недостаточная адаптация). Сегодня, по мнению многих исследователей, этому состоянию подвержено более 50% населения нашей страны.

Важно понимать, что именно питание обеспечивает процессы роста и развития человека, его физическую и умственную активность, настроение и, в конечном счете, качество жизни. Этого невозможно достичь, игнорируя основные законы здорового, правильного, рационального и безопасного питания. По энергетической ценности, набору используемых в суточном рационе продуктов и поступающих из этого набора в организм пищевых и биологически активных веществ, питание должно соответствовать возрасту, полу, профессиональной деятельности, общему состоянию здоровья человека и даже климатогеографической зоне, в которой он проживает.

На систему питания влияют три основных, совершенно равнозначных между собой по важности фактора:

1. экономические возможности человека, семьи, его способность приобретать конкретные пищевые продукты в необходимом наборе и количестве;

2. наличие на потребительском рынке широкого ассортимента свежих, высококачественных, безопасных для здоровья человека пищевых продуктов;

3. уровень знаний человека о свойствах и составе основных пищевых групп продуктов (мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, овощи, фрукты и др.), рациональных способах их обработки, приготовления, хранения, употребления и т.д.

Достаточный уровень знаний и общая грамотность в вопросах рационального питания позволяет если не исключить, то значительно ослабить потенциальное отрицательное влияние на состояние здоровья людей первого фактора: правильный подбор продуктов, составление сбалансированного рациона позволяет каждому человеку, даже при условии его ограниченных финансовых возможностей, обеспечить здоровое, рациональное питание, придерживаться исполнения основных его правил. Нарушать их природа не позволяет никому: ни бедным, ни богатым, ни детям, ни взрослому населению.

Сегодня медики и диетологи с полным правом утверждают, что не обязательно быть богатым, чтобы быть здоровым. Именно поэтому каждому человеку так важно быть ориентированным в вопросах гигиены питания, к которым относятся знание состава пищевых продуктов, основных правил их обработки, хранения, приготовления, совмещения друг с другом, правилах распределения приема пищи по ее калорийности в течение суток, режиме питания и др.

В нашем организме все подчинено строгой регуляции, именно поэтому существующие нормы физиологической потребности организма в энергии, пищевых и биологически активных веществах должны соблюдаться. Нарушение одного из звеньев этой регуляции может приводить к серьезнейшим заболеваниям и даже смерти – в случае хронических дефицитов в суточном рационе человека белка, определенных видов жиров или углеводов, витаминов и других пищевых компонентов.

К сожалению, мы вынуждены констатировать, что на сегодняшний день уровень таких знаний у россиян – один из самых низких в мировом рейтинге. В экономически развитых странах Европы и в США ситуация иная: сегодня богатое, образованное население этих стран питается гораздо скромнее и проще, по сравнению с малообразованной частью населения, и чем выше образовательный уровень человека, тем более рационально, научно обоснованно он питается. Основу его рациона при этом составляют полезные, в наибольшей степени натуральные продукты. Поэтому у этой группы населения существенно реже встречается избыточный вес или другие нарушения здоровья, связанные с неправильным питанием. Образованные люди в этих странах непрерывно пополняют свои знания в вопросах здорового питания, постоянно прислушиваются к советам врачей и диетологов. В результате усилий правительств, в этих странах действуют специальные

образовательные программы, через массовую реализацию которых обеспечиваются условия для формирования у каждого члена общества культа здорового образа жизни. У нас же, высокий образовательный уровень и большой заработок, напротив, породил множество «пузатых» молодых, и не очень молодых людей. Отсутствие знаний о правильном питании в сочетании с практически полным отсутствием физических нагрузок приводят к избыточному весу, диабету, гипертонической болезни, атеросклерозу, инсультам – все это болезни современной цивилизации.

ГЛОССАРИЙ

Адаптация - это способ, благодаря которому живой организм отвечает на воздействие окружающей среды.

Валеология (от одного из значений лат. valeo – «быть здоровым») – «общая теория здоровья».

Объективный – существующий вне и независимо от человеческого сознания.

Субъективный – относящийся к субъекту, человеку, личности, определяемый субъектом.