

ЛЕКЦИЯ №1

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



На человека воздействуют многочисленные факторы, одни из которых отражаются на здоровье положительно, другие - отрицательно. Все многочисленные факторы, влияющие на здоровье человека, можно разделить на 4 группы: генетические, уровень здравоохранения, воздействие внешней среды и связанные с образом жизни человека.



Доминирующим фактором влияющим на здоровье человека приходится на образ жизни (50-55%).

Образ жизни - это одна из важнейших биосоциальных категорий, которая характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

При анализе образа жизни обычно рассматриваются различные его составные части: профессиональная, общественная, социальнокультурная, бытовая и другие виды деятельности.



- В качестве основных видов выделяют социальную, трудовую и физическую активность. При этом следует иметь в виду, что каждая из социальных групп имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т. д.

Сбалансированное питание



Психологическое здоровье



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Активный образ жизни

- Образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма.
- Образ жизни человека характеризуется тремя категориями: уровнем жизни, качеством жизни и стилем жизни.



- **Уровень жизни** — это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).
- **Качество жизни** характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (это преимущественно социологическая категория).
- **Стиль жизни** — это поведенческая составляющая жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

- В процессе жизни каждого человека должны удовлетворяться материальные и духовные потребности, а его поведение направлено на реализацию этих потребностей. У каждой личности, при одинаковом на данный момент в любом обществе уровне потребностей, существует свой индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение у людей разное и зависит оно в значительной степени от воспитания.



- Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие здоровый образ жизни.
- Основные принципы здорового образа жизни делятся на биологические и социальные.



- В здоровом образе жизни отчетливо прослеживается:
- • стремление к физическому совершенству (двигательная активность);
- • достижение душевной, психической гармонии в жизни;
- • обеспечение полноценного питания;
- • исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании и т. д.);
- • соблюдение правил личной гигиены;
- • закаливание организма, его очищение и т. д.

- Человек может защитить себя от экстремального климата и непогоды, может переменить место жительства, сменить работу и семью, но ему никуда не уйти от необходимости ежедневного потребления пищи. За 80 лет жизни это около 90 тысяч приемов пищи (60-70 тонн различных продуктов). Питание является одним из важных факторов, определяющих состояние здоровья и работоспособность организма, выполняющих энергетическую, пластическую, биорегуляторную функции.

- Оно обеспечивает построение и непрерывное обновление клеток, тканей и органов и создание биологически активных веществ, из которых образуются ферменты и гормоны - регуляторы и катализаторы биохимических процессов, а также способствует нормальному физическому и психическому развитию организма, повышает сопротивляемость к различным инфекциям за счет формирования иммунитета.

- Питание человека должно отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть:
- оптимальным в количественном отношении, соответствуя энергетическим тратам;
- сбалансированным и разнообразным.



- До сих пор у многих людей отсутствует культура питания. Мало кто соблюдает элементарные правила культуры питания, такие, как:

- - ешь только при ощущении голода;
- - никогда не передай, ешь в меру;
- - насыщай голод, а не аппетит;
- - ешь в спокойной обстановке;
- - избегай очень холодной и очень горячей пищи;

- В день употреблять 2000-2500 ккал.



- - ешь только свежую пищу, не ешь пищу вчерашнего дня;
- - ешь в умеренном темпе;
- - не ешь, если ты в расстроенных чувствах;
- - пища, должна быть приготовлена с любовью и съедаться с удовольствием;
- - уважай пищу и благодари того, кто ее приготовил;
- - не ешь во время работы;
- - пей воду не позже, чем за 10-15 минут до еды; не пей во время еды.

Здоровый образ жизни предполагает полное отсутствие так называемого саморазрушающего поведения человека (аутопатогения) - табакокурения, [пьянства](#), токсимании и наркомании, которые оказывают губительное воздействие на все [КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ](#): духовное, нравственное, эмоционально-психическое, физическое, соматическое, сексуальное и, конечно, на социальное благополучие индивида.

