



Формирование отношения.  
Отношение к здоровью. Развитие  
физической активности.

ПОЛИНА ФИЛИПОВИЧ

# Отношение к здоровью.



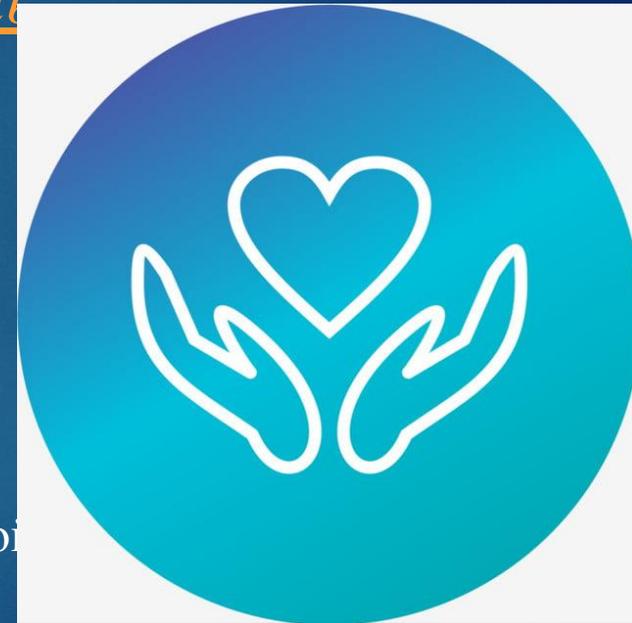
- ▶ Интерес к здоровому образу жизни привлекает все более пристальное внимание и специалистов, и широких кругов населения. Это не в последнюю очередь обусловлено осознанием истинности и серьезности древнего изречения: искусство продлить жизнь — это искусство не укорачивать ее.

Болезни современного человека обусловлены прежде всего его образом жизни и повседневным поведением.

Программа и организация здорового образа жизни для человека должны определяться следующими основными посылами:

- индивидуально-типологическими наследственными факторами;
- объективными социальными условиями и общественно-экономическими факторами;
- конкретными условиями жизнедеятельности, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность;
- личностно-мотивационными факторами, определяемыми мировоззрением и культурой человека степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

- ▶ Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.





# Общие представления о здоровье

**Здоровье** — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье - один из важнейших компонентов

человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального экономического развития.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения

**Здоровье** — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.



# Общие представления о здоровье

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие - физическую, психологическую и поведенческую.

**Физическая составляющая** включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

**Психологическая составляющая** - это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

**Поведенческая составляющая** - это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

# Здоровый образ жизни и его составляющие

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% — от наследственности, на 20-25% — от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% — от работы национальной системы здравоохранения

Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни — это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

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: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным. Социальные принципы; образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.

# Здоровый образ жизни и его составляющие

Поведенческие факторы, влияющие на здоровье:

- ▶ Рациональное питание.
- ▶ Физическая активность.
- ▶ Общая гигиена организма.
- ▶ Закаливание.
- ▶ Отказ от вредных привычек



# Отношение к здоровью

- ▶ Отношение к здоровью — один из центральных, но пока еще слабо разработанных вопросов психологии и социологии здоровья. Поиск ответа на него сводится, в сущности, к тому как добиться того, чтобы здоровье стало ведущей, органичной потребностью человека на всем протяжении жизни, как помочь людям сформировать адекватное отношение к всему здоровью. При этом точнее говорить о степени адекватности и неадекватности, потому что в реальной жизни выделение диаметрально противоположных типов отношения к здоровью — адекватного и неадекватного — практически невозможно.

# Влияние возраста на отношение к здоровью.

- ▶ Представители среднего и особенно старшего поколения чаще всего отводят ему приоритетную роль. Молодые люди обычно относятся к проблеме здоровья как к чему-то достаточно важному, но абстрактному, не имеющему к ним прямого отношения.
- ▶ Одна из наиболее ярко выраженных возрастных закономерностей: обратная зависимость между возрастом и уровнем ответственности за сохранение своего здоровья.
- ▶ После 30 лет забота о здоровье становится в большей степени вынужденной и связанной с необходимостью поправлять «плохое» самочувствие.
- ▶ Возраст и самооценка здоровья находятся в обратной зависимости. Так, напри мер, с возрастом увеличивается количество негативных самооценок и уменьшается количество положительных.
- ▶ Рубеж, на котором происходит «скачок» в ухудшении состояния здоровья, — это примерно 35 лет, доказательством чего могут служить существенные различия в самооценке здоровья между возрастной группой 30-34 года и группой 35-39 лет.
- ▶ Таким образом, с возрастом отношение к здоровью при обретает более противоречивый характер. Так, с одной стороны, по мере увеличения возраста ценность здоровья возрастает, а с другой стороны, уровень поведенческой активности, направленной на его поддержание и укрепление, снижается. В то же время снижение уровня интернальности в области здоровья является результатом действия психологических механизмов защиты, направленных на маскировку истинных переживаний, связанных со здоровьем.



# Основные структурные компоненты

- ▶ Когнитивный компонент: знания о здоровье, осознание его роли и влияние на основные функции и жизнедеятельность человека в целом, понимание основных факторов риска и антириска. Рациональная сторона: совокупность представлений, умозаключений и мнений человека о причинах содержания, возможных прогнозах, оптимальных способах сохранения и укрепления здоровья.
- ▶ Эмоциональный компонент: чувства, эмоции и особенности переживания состояния здоровья в ситуациях с ним связанных. Чувственная сторона: эмоциональные переживания и комплекс ощущений, формирующих общий эмоциональный фон здорового человека.
- ▶ Поведенческий компонент: особенности поведения, способствующие адаптации или дезадаптации человека к изменяющимся условиям окружающей среды, а так же выработка стратегий поведения, связанной с изменениями состояния здоровья. Моторно-волевая сторона: совокупность усилий, стремлений и когнитивных действий человека, направленных на достижение субъективно значимых целей.

# Физическая активность

## Основные факты

- ▶ Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека.
- ▶ Физическая активность
  - ▶ вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет;
  - ▶ уменьшает симптомы депрессии и тревоги;
  - ▶ улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки;
  - ▶ способствует здоровому росту и развитию молодежи;
  - ▶ и повышает общий уровень благополучия.
- ▶ Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности.
- ▶ До 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически.
- ▶ У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.
- ▶ Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности.



# Что такое физическая активность?

- ▶ По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.
- ▶ К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.
- ▶ Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.



# Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья

- ▶ Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально- значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни.



# Преимущества регулярной физической активности ч.1

- Снижение риска инфаркта
- Снижение и нормализация веса
- Снижение содержания холестерина в крови
- Снижение риска развития диабета II типа
- Снижение риска развития некоторых видов рака
- Снижение риска развития гипертонии
- Укрепление костной ткани, снижение риска развития остеопороза и переломов
- Улучшение координации и снижение риска падений
- Сокращение сроков выздоровления и реабилитации при госпитализациях
- Улучшение самочувствия и настроения
- Нормализация сна

Кроме того, доказано, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональный фон, и даже облегчает течение депрессии.



# Преимущества регулярной физической активности 4.2

- ▶ Физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности.
- ▶ Согласно научным исследованиям- достаточно 30 минут ЕЖЕДНЕВНОЙ активности умеренной интенсивности.
- ▶ Быть физически активным- это не только посещать спортзал или заниматься каким либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой -нибудь физической активностью лучше, чем вообще не делать.



# Можно быть физически активными, не занимаясь спортом

- ▶ Как увеличить ежедневную активность, внося небольшие изменения в распорядок дня?
- ▶ Пройдитесь, вместо того, чтобы пользоваться автомобилем
- ▶ Выходите на одну-две остановки раньше и идите пешком оставшуюся часть пути
- ▶ Поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта
- ▶ Активно играйте с детьми
- ▶ Слушайте любимую музыку и танцуйте по всему дому
- ▶ Активизируйте всю семью по выходным. Диапазон бесплатных мероприятий ограничен только вашим воображением !



# Увеличение повседневной физической активности

- ▶ Минимум повседневной физической активности должен составлять 30 минут ходьбы пешком ежедневно. Оптимальным темпом является темп около 100 шагов в минуту. Прошагав в таком темпе 30 минут вы сделаете 3000 шагов и пройдете 2,25 км (при средней длине шага 0,75 м). 30 минут – это минимум, с которого следует начинать.



# Интенсивность физической активности

- ▶ Чаще всего физическую активность подразделяют на три степени: **легкую, умеренную и высокую**.
- ▶ К легкой физической активности относятся такие виды деятельности человека, которые требуют затраты энергии в пределах 2-3 МЕ



# Мотивация для занятий спортом



- ▶ Слово мотивация происходит от латинского глагола «moveo», что означает «двигать». Отсюда следует, что мотивация - это психоактивный процесс, который движет и управляет человеком ради достижения какой-то определенной цели. Отличным мотиватором для занятий спортом и достижения высоких результатов в нем может стать просмотр различных мотивирующих видео для тренировок. Просматривайте видео тех людей, фигура которых вам нравится. Это необязательно должны быть известные спортсмены или звезды кино. Это могут быть простые люди, изменившие свою жизнь, достигшие определенной цели и желающие поделиться знаниями, которые они получили, пройдя через все сопутствующие трудности. После просмотров подобного рода видео, вам станет труднее в очередной раз найти отмазку, чтобы по какой-либо причине пожалеть себя и пропустить тренировку. **Запомните, пропуск хотя бы одной тренировки — это два шага назад на пути к достижению вашей цели.**



Спасибо за внимание!

