

***ОСНОВНЫЕ
ПОТРЕБНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА***

Здоровье (ВОЗ) – состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Здоровье – первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Здоровье (Голицыно) – это динамическая гармония личности с окружающей средой, достигнутая посредством адаптации.

Болезнь – нарушение жизнедеятельности организма.

Факторы, повышающие вероятность возникновения заболевания – **факторы риска**.

Внешние факторы риска:

- ⦿ загрязнение среды;
- ⦿ нерациональное питание;
- ⦿ гиподинамия;
- ⦿ стрессы;
- ⦿ курение;
- ⦿ алкоголизм;
- ⦿ наркотики;
- ⦿ злоупотребление лекарствами.

Внутренние факторы риска:

- ⦿ генетические;
- ⦿ врожденные.

Образ жизни – это жизнедеятельность, трудовая активность людей, их поведение в конкретных условиях места, времени и социального устройства.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение, укрепление и улучшение здоровья.

Компоненты ЗОЖ:

- формирование и пропаганда позитивных для здоровья факторов ЗОЖ (активный отдых, физическая культура, рациональное питание, закаливание);
- психическая саморегуляция;
- создание нормальных психологических условий на производстве и в быту;
- диспансеризация населения;
- целенаправленная деятельность по вопросам гигиены и охраны здоровья людей;
- борьба с вредными привычками.

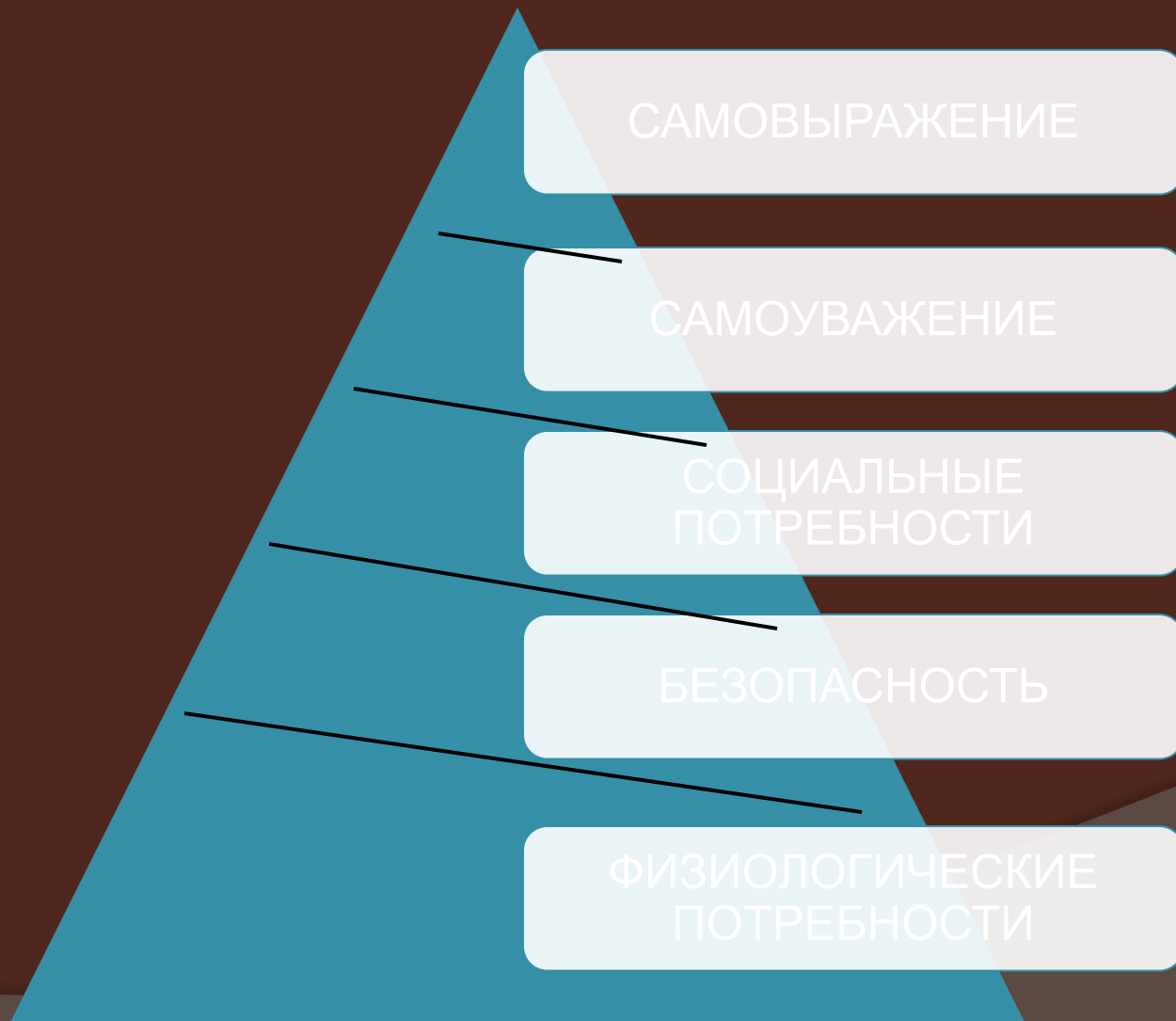
Общественное здоровье – такое состояние общества, которое обеспечивает условия образа жизни людей, не обремененных заболеваниями, физическими и психическими расстройствами – состояние, формирующее здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Санология - наука, изучающая общественное здоровье.

Валеология - наука, изучающая индивидуальное здоровье.

Потребности – источник активности и деятельности людей. Их формирование происходит в процессе воспитания и самовоспитания личности. Потребности могут быть различными, неосознанными. Осознание потребностей проявляется в форме мотивов поведения.

Иерархия человеческих потребностей по А. Маслоу (1943г.)



Физиологические потребности

Дышать - одышка, удушье;

Есть – нарушение глотания, переедание, анорексия;



Пить - жажда, сухость во рту, сухость
кожи и слизистых, пониженный или
повышенный диурез, запоры;



Выделять - частый жидкий стул (**понос**), задержка стула (**запор**), уменьшение отделения мочи, недержание мочи, болезненное мочеиспускание;

Спать, отдыхать - прерывистый сон, бессонница, усталость, зевота, раздражительность;



Безопасность



Двигаться – невозможность или ограничение движения в связи со слабостью, отсутствием конечности, болью, наличием параличей, расстройством сознания, психики;



Поддерживать нормальную температуру тела - озноб или чувство жара, головная боль, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенная или пониженная температура.

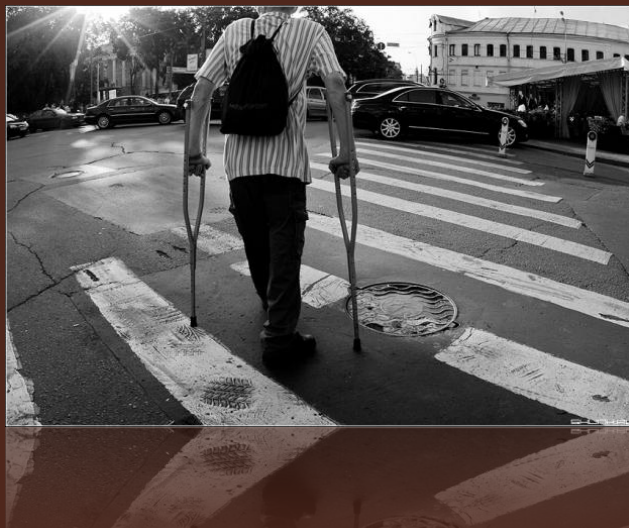


Быть чистым – дефицит личной гигиены, затруднение самоухода;

Одеваться, раздеваться – невозможность или затруднение самостоятельно переодеваться, вследствие заболевания;



Быть здоровым – изменение состояния
здоровья;



Избегать опасности – зависимость от
состояния своего здоровья.

Социальные потребности

В общении – нарушение слуха, нарушение речи, отсутствие источников информации;



В семье и друзьях - одиночество, оторванность от семьи.



Самоуважение

В достижение успеха – отсутствие интереса к себе других людей, зависимость от посторонних людей;



Владение имуществом – плохие бытовые условия жизни, отсутствие жилья.

Самовыражение

Играть, учиться, работать – невозможность выразить себя, проявить свои творческие потенциалы, «сделать лучше других».

