

## ЛЕКЦИЯ № 5

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Введение**

1. Здоровье человека
2. Здоровый образ жизни
3. Элементы здорового образа жизни
4. Вредные привычки.
5. Наука о здоровье
6. Основные направления деятельности государства в обеспечении здоровья
7. Повышение эффективности информационных и образовательных средств вуза в формировании потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, поддержания здорового образа жизни

# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



**Здоровье —  
нормальное  
психосоматическое  
состояние человека,  
отражающее его полное  
физическое, психическое и  
социальное благополучие и  
обеспечивающее  
полноценное выполнение  
трудовых, социальных и  
биологических  
функций**



# Показатели индивидуального здоровья

Показатели	Характеристика
Генетика	Генотип, отсутствие наследственных дефектов
Биохимические	Показатели биологических жидкостей и тканей
Метаболические	Уровень обмена веществ в покое и после нагрузок
Морфологические	Уровень физического развития, тип конституции (морфотип)
Функциональные	Функциональное состояние органов и систем: а) норма покоя; б) норма реакции; в) резервные возможности.
Психологические	Эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы, тип ВВД, тип темперамента, тип доминирующего инстинкта
Социально-духовные	Целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и потребностей, степень признания.
Клинические	Отсутствие признаков болезни

**Физическое здоровье** – это 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.



**Психическое здоровье** — это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения

**Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.



Происхождение болезни имеет два источника:

- внутреннее состояние человеческого организма;
- внешние причины.

## Два способа предупреждения болезней.

Первый способ это удаление внешних причин, что невозможно, поскольку человеку, живущему в обществе практически не устранить внешние факторы болезни.

Второй способ – оздоровление. Этот способ включает закаливание своего организма, адаптация к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов.



**Ценность здоровья**  
не перестает быть таковой,  
даже если она не осознается  
человеком

Как показывает практика,  
большинство людей  
**ценность здоровья**  
осознают только тогда, когда  
оно находится под серьезной  
угрозой или почти утрачено.

**Здоровье**  
обычно воспринимается людьми как  
нечто, безусловно данное, как сам  
собой разумеющийся факт,  
потребность в котором хотя и  
осознается, но подобно кислороду,  
ощущается лишь в ситуации его  
дефицита. Чем адекватнее  
отношение человека к здоровью,  
тем интенсивнее  
забота о нем.

**Отношение к здоровью**  
может быть адекватным,  
то есть разумным или  
неадекватным, то есть  
беспечным.

**Отношение  
к здоровью**  
обусловлено объективными  
обстоятельствами, в том числе  
воспитанием и обучением

# Здоровье – это количество резервов в организме

Биохимические  
резервы  
(реакции  
обмена)



Физиологические  
резервы на уровне  
клеток,  
органов,  
систем  
органов



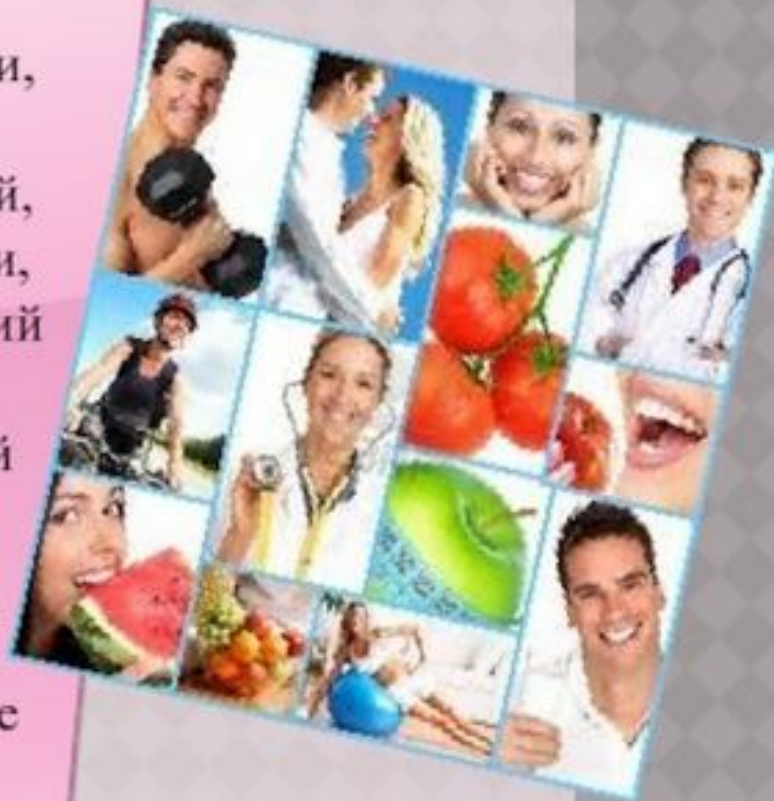
Психические  
резервы





# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**(ЗОЖ)** – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



## • ЭЛЕМЕНТЫ ЗОЖ

- организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности
- соблюдение гигиенических требований
- отказ от вредных привычек
- содержательный досуг
- культура межличностного общения и поведения в коллективе
- культура сексуального поведения
- соблюдение режима труда и отдыха, питания, сна

Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете и обеда, 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых.



Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека



Необходимо избегать переутомления и однообразного труда.

Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе.





## **СОН** – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха.

Молодой организм переносит нарушение нормального сна без видимых проблем (не поспал ночь - и нормально), но накопление бессонных ночей ломает самые крепкие организмы. **Ночью надо спать.**

Идеальный вариант для здоровья - лечь в 10, встать в 5-6. Более реалистичный вариант - лечь в 11, встать в 7. Это режим жаворонка - самый естественный и здоровый для человека режим



Здоровый сон. Режим сна.





## Рациональное питание – это

физиологически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.

Питание основывается на следующих принципах:

- достижения энергетического баланса;
- установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами;
- сбалансированности минеральных веществ и витаминов;
- ритмичности приема пищи.



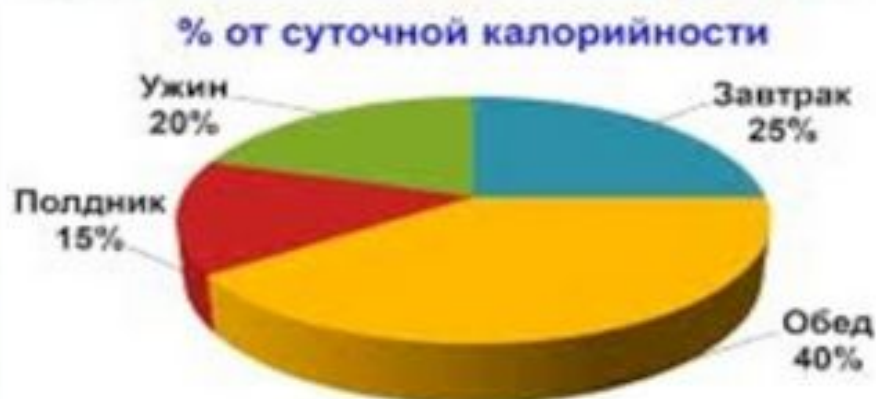
Группа	Затраты калорий в сутки
Подростки в возрасте 14–17 лет	девушки 2750 ккал юноши 3150 ккал
Люди в возрасте 18–40 лет, (работники умственного труда; служащие, работающие сидя; работники пультов управления, диспетчеры; врачи)	женщины 2400–2850 ккал мужчины 2800–3300 ккал
Люди в возрасте 18–40 лет, (работники механизированного труда; работники сферы обслуживания, связи, радиоэлектронной промышленности; продавцы; медицинские сестры, студенты)	женщины 2550–3000 ккал мужчины 3000–3500 ккал
Работники механизированного труда и сферы обслуживания (в возрасте 18–40 лет), (станочники; водители транспорта; работники сферы общественного питания;)	женщины 2700–3150 ккал мужчины 3200–3700 ккал
Работники маломеханизированного труда (в возрасте 18–40 лет), (водители грузовых автомашин; строители; горнорабочие, шахтеры, металлурги, кузнецы, лесорубы)	женщины 3150–3600 ккал мужчины 3400–3800 ккал
Землекопы, грузчики, спортсмены в период тренировок и соревнований	женщины 3500–4000 ккал мужчины 4500–5000 ккал
Лица пожилого и преклонного возраста 60-70 лет	женщины 2100–2300 ккал мужчины 2350–2650 ккал

Калорийность рациона на 1400–1600 ккал обеспечивается за счет углеводов (350–450 г), 600–700 ккал за счет жиров (80–90 г) и 400 ккал за счет белков (100 г). Из общего количества углеводов доля сахара должна составлять не более 25%. Желательно, чтобы не менее 30% углеводов обеспечивалось за счет картофеля, овощей, фруктов. Жировую часть рациона целесообразно обеспечить на 1/4 сливочным маслом, 1/4 – растительным, а 2/4 – за счет жира, содержащегося в самих пищевых продуктах. Количество белков животного происхождения должно составлять 50–60% его суточной нормы, половина которой обеспечивается за счет молочных продуктов.

Важным аспектом культуры питания является **режим питания**, и распределение калорийности пищи в течение суток. К этому следует подходить строго индивидуально.

**Главное правило** – полноценно питаться не менее 3–4 раз в день.

## Режим питания 4 - 5 разовый



### Правилами питания:

- прием пищи только при ощущениях голода;
- отказ от приема пищи при болях, умственном или физическом недомогании, при повышенной температуре тела;
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.



## ЧТО ВОДА ЗНАЧИТ ДЛЯ ТЕБЯ

Вода составляет в среднем **66%** нашего тела. В нормальных условиях человек теряет за сутки в среднем **2300–2800** мл воды.

## 10 ПРИЧИН ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ



1. Она составляет 75% твоего мозга
2. Она избавляет тебя от головной боли
3. Она сохраняет молодость твоей кожи
4. Она защищает твое сердце
5. Она помогает сжигать жиры
6. Она предотвращает запоры
7. Она снижает усталость
8. Она несет кислород в клетки
9. Она выводит токсины
10. Она продлевает твою жизнь.

P.S. Не бойтесь отеков! Когда вы начнете пить воду регулярно, отеки уйдут, а с ними уйдут и болезни.

## СКОЛЬКО ТЕБЕ НУЖНО ВОДЫ?



1 СТАКАН  
= 250 МЛ

57КГ = 7 СТАКАНОВ





*Еще Аристотель отмечал, что ничто так не истощает и не разрушает организм, как физическое бездействие.*



**Двигательная активность** – это количество движений, которые человек выполняет в течение дня, недели, месяца.

**Общая двигательная активность** включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т.д.



**Гигиена тела** предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие **функции** – защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др.



За неделю через кожу человека выделяется около 300 г сала и 3-7 л пота. Все это нужно регулярно смывать, иначе нарушатся защитные свойства кожи и она превратится в рассадник микробов и грибков-паразитов.



# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

## гидропроцедуры

- горячая вода улучшает приток крови к органам;
- растирание мочалкой усиливает кровообращение;
- водные процедуры улучшают самочувствие и снимают стресс;
- тщательное купание смывает остатки пота, кожного жира и пыли, позволяя коже «дышать».

## массаж

- оказывают влияние на ЦНС;
- улучшает трофические процессы в коже;
- стимулирует функцию потовых и сальных желез;
- активизирует крово- и лимфообращение;
- повышаются тонус и эластичность мышц, улучшается их сократительная функция;
- влияет на газообмен, минеральный и белковый обмен

## закаливание





**Наследственность** - это свойство организмов повторять в ряду поколений комплекс признаков (особенности внешнего строения, физиологии, хим. состава, характера обмена веществ, индивидуального развития и т. д.).

## Все болезни подразделяются на:

- наследственные: болезни Дауна, муковисцидоз, гемофилия и другие.
- болезни с наследственной предрасположенностью: диабет, атеросклероз, гипертония, экзема, язвенная болезнь и другие. Протекание и возникновения таких болезней происходит под влиянием какого-либо внешнего фактора.
- ненаследственные болезни не связаны с полученным генетическим кодом и обусловлены влиянием окружающей среды.

