

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ



ЕГОРЫЧЕВ Алексей Олегович



Ключевые слова



1. Здоровье;
2. Неинфекционные заболевания;
3. Валеология;
4. Гиподинамия;
5. Физическое здоровье;
6. Функциональный возраст;
7. Профессиональное здоровье;
8. Количество здоровья;
9. Третье состояние;
0. Функциональная подготовленность;
1. Образ жизни;
2. Стиль жизни;
13. Факторы ЗОЖ.



План:



17. Терещенко Н.
Нет на свете прекрасней одежды... 1955

1. Проблема здоровья современного человека (качество и продолжительность жизни)
2. Структура здоровья и критерии, позволяющие управлять здоровьем человека
3. Понятие здоровый образ жизни студентов и его составляющие
4. Дополнительные средства оздоровления



Актуальность проблемы здоровья для современного человека

- Гиподинамия;
- Успехи профилактической медицины;
- Экология;
- Переедание



- Доля мышечного труда в сфере производства сократилась за последние 100 лет более чем в 200 раз;
- Средняя продолжительность жизни современных людей увеличилась на 15 – 20 лет по сравнению с 19 веком;
- Влияние людей на окружающую среду привело к ряду техногенных катастроф и последствиям, существенно влияющим на состояние здоровья и продолжительность жизни (Чернобыль, нефтяные танкеры, металлургическое и др. производство);
- Повышение уровня холестерина более 200мг/% увеличивает риск инфаркта в 1, 5 – 3 раза.

Межведомственная стратегия формирования здорового образа жизни населения до 2025



Четыре основных группы неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные онкологические заболевания, хронические заболевания органов дыхания и сахарный диабет) – до 70% смертности населения.

Понятие здоровье

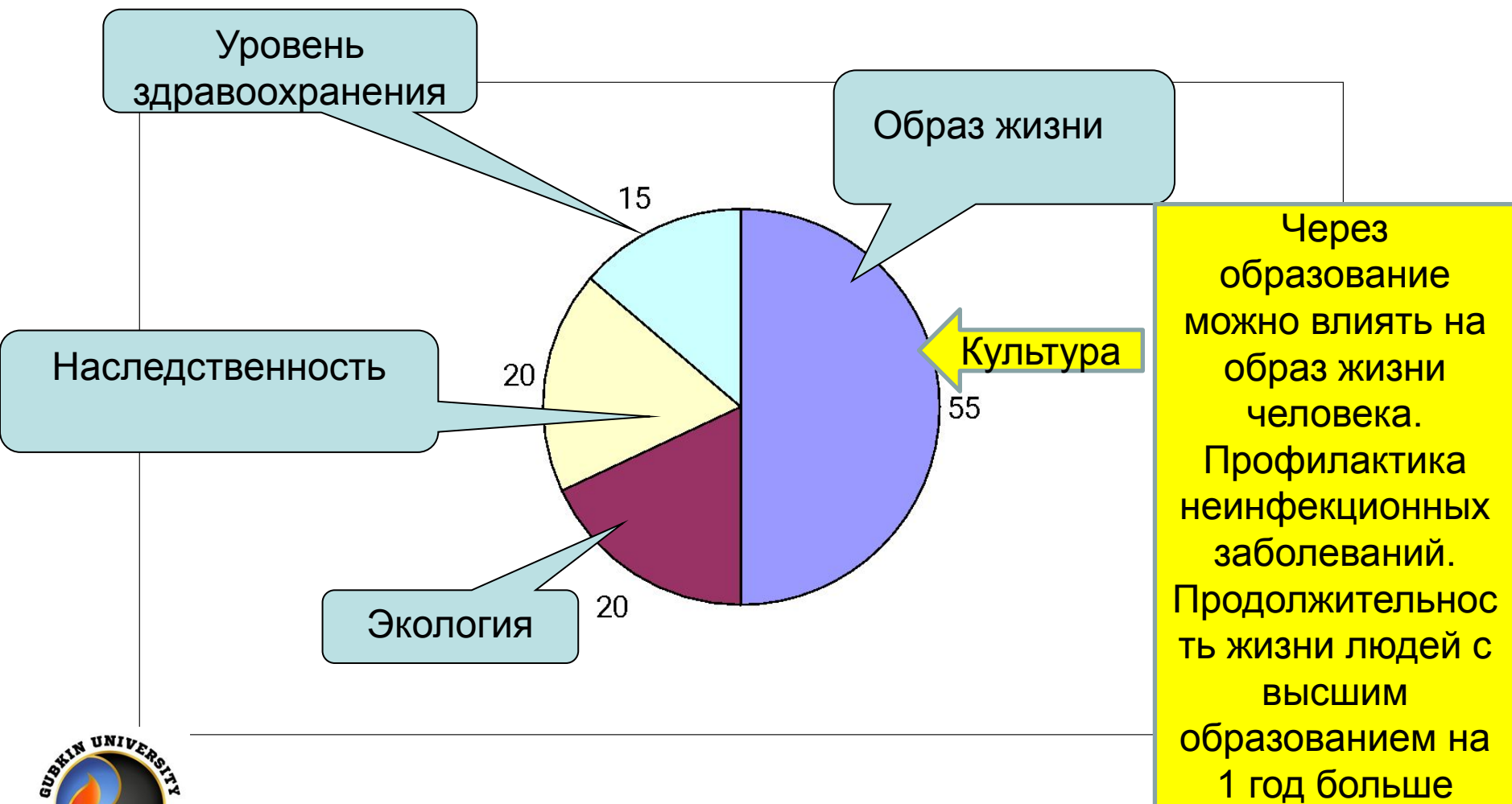
Составляющие здоровья:

1. Отсутствие болезней;
2. Нормальная функция организма на всех уровнях его организации;
3. Способность к выполнению основных социальных функций;
4. Полное физическое, душевное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил организма;
5. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация).

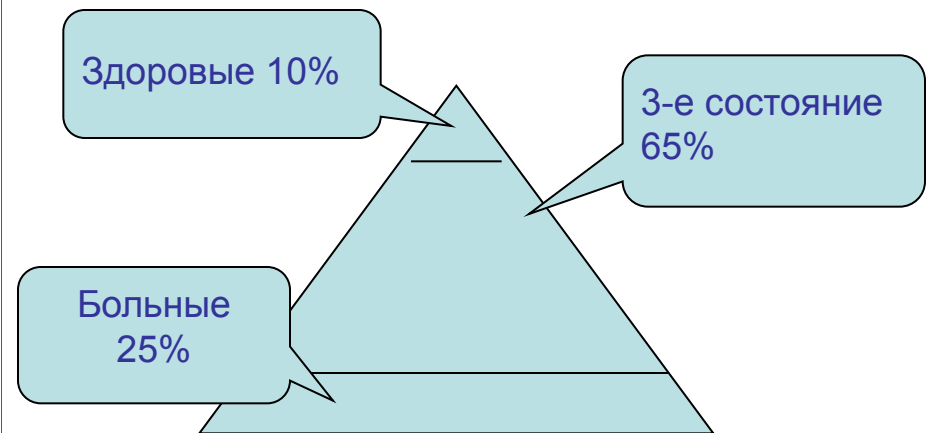
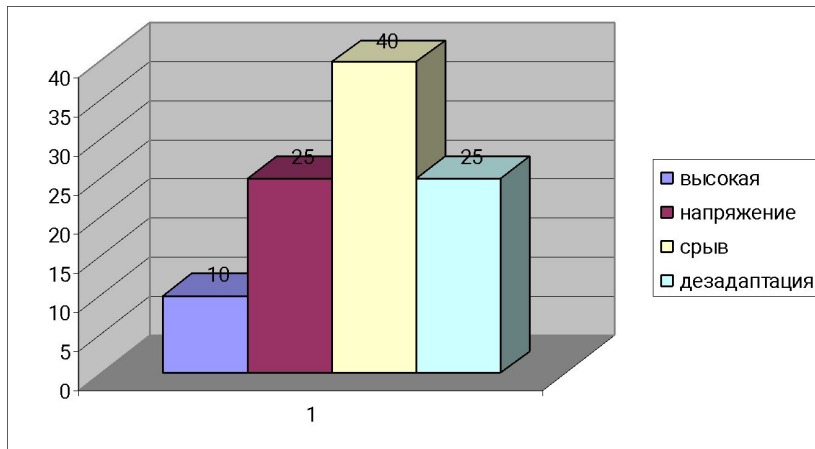
Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия



Факторы, влияющие на здоровье человека (модель предложенная Лисициным Ю.П., Комаров Ю.М., 1987)



Понятие третьего состояния в психологии по Брехману И.И.



Если представить всю популяцию студентов университета в виде пирамиды, то её можно разделить на три уровня: вершину составляют здоровые студенты – 10%, основание студенты имеющие отклонения в здоровье – 25%. 65% студентов еще не являются больными, но уже не относятся и к здоровым.

2. Структура здоровья и критерии, позволяющие управлять здоровьем человека



- Биологический возраст;
- Паспортный возраст;
- Функциональный возраст



Функциональный возраст

Можно оценить по результатам степ-теста

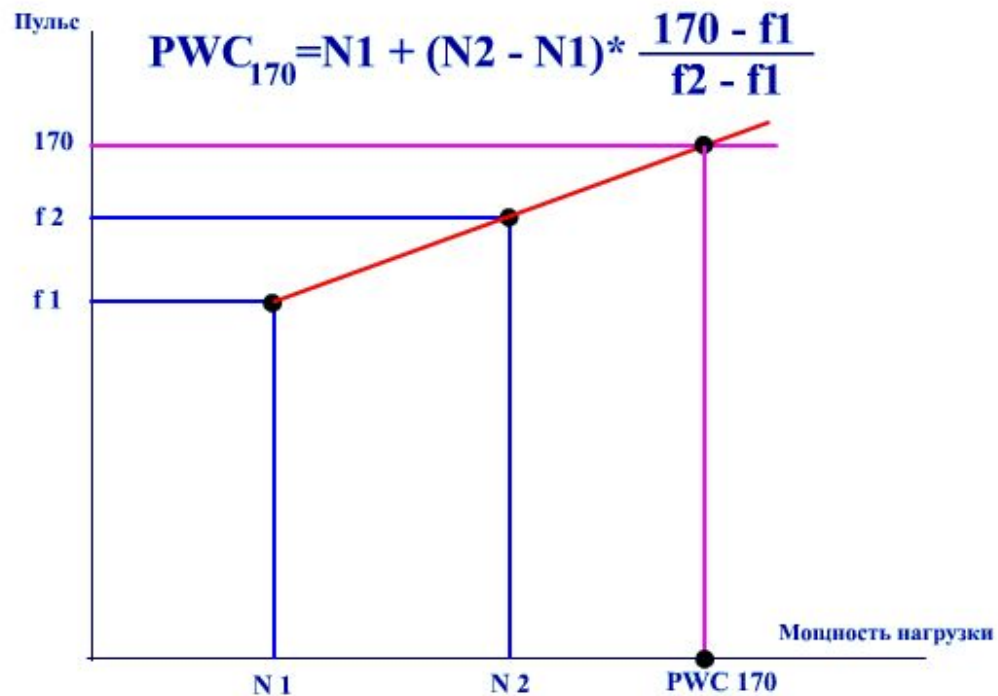
H- высота ступеньки в метрах 0,3

S- кол-во восхождений в минуту;

P – масса тела человека;

F- ЧСС;

N-мощность нагрузки.



Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма

Основные факторы:

1. Уровень физического развития.
2. Уровень физической подготовленности;
3. Уровень функциональной подготовленности;
4. Уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов.

ФР – показатели телосложения (длина и масса тела, осанка и т.д.);

ФП – уровень развития двигательных способностей;

Функциональная подготовленность – степень развития кардио-респираторной и др. физиологических систем;

Адаптационные резервы – возможность клеток, тканей, органов и систем противостоять воздействию различных стресс-факторов



Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой

1. Отсутствие психических или психосоматических заболеваний;
 2. Нормальное развитие психики;
 3. Благоприятное функциональное состояние
- Психические заболевания (шизофрения, паранойя и т.д.)
 - Нормальное психическое развитие – соответствие возрастным нормам;
 - Благоприятное функциональное состояние – настроение, самочувствие, напряжение,



Всемирный день
психического здоровья

10 ОКТЯБРЯ

Социальное здоровье – мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивида к миру

- Нравственные качества – человек человеку – волк, человек человеку – друг, не укради, не обманывай и т.д.;
- Число близких друзей, людей с кем можно поговорить;
- Эмпатия, открытость, умение услышать других людей, владение речью и др.
- Моральные принципы;
- Социальные связи;
- Способность к общению



Профессиональное здоровье – это характеристика функционального состояния человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность

- Соответствие индивидуальных способностей требованию профессии;
 - Устойчивость к профессиональным вредностям;
 - Профессиональная работоспособность
- Группы профессий: человек – техника; человек – знак; человек – человек; человек – природа; человек – художественный образ;
 - Шум, вибрация, вредные вещества, лучистая энергия, вахтовый и сменный характер труда, смена климатических и часовых поясов, работа на улице и т.д.;
 - Физическая и психическая компоненты (уровень физических качеств, память, внимание, мышление. Восстановление к началу следующего рабочего дня);



3. Понятие здоровый образ жизни студентов и его составляющие

ЗОЖ – это такие типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые приводят к увеличению продолжительности жизни человека, его социального и профессионального долголетия

- Рациональная организация труда и отдыха
- Личная гигиена
- Правильное питание
- Отказ от вредных привычек
- Оптимальная двигательная активность
- Закаливание



Рациональное соотношение труда и отдыха

Отдых, состояние покоя или деятельность, восстанавливающие работоспособность.

В физиологическом смысле отдых — состояние особой деятельности, когда клетка, оставаясь свободной от работы, восстанавливает свой нормальный состав. Регулярное чередование периодов работы и О. способствует укреплению условнорефлекторных связей, лежащих в основе поведения и трудовой деятельности человека. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение **активного отдыха**.

- **Правила:**
- Каждый час необходимо делать перерыв на 5 – 10 мин.;
- Через 4 часа перерыв на 30 мин. в сочетании с приемом пищи;
- Через 8 часов перерыв должен быть не менее 1,5 – 2 часов;
- Продолжительность рабочего дня не должна превышать 12



Личная гигиена, раздел гигиены, разрабатывающий вопросы сохранения и укрепления здоровья человека соблюдением гигиенического режима в его личной жизни и деятельности. Л. г. охватывает вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры

Наиболее эффективный способ отдыха для людей умственного труда - сон

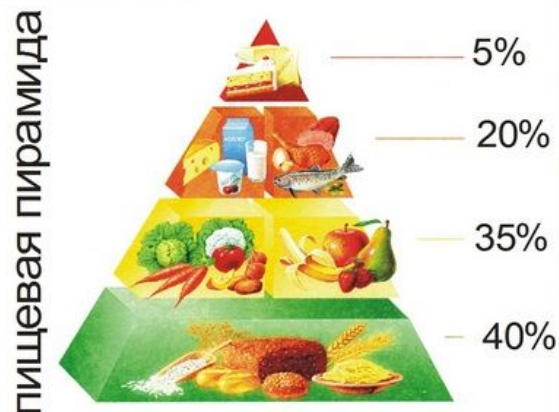
- Продолжительность не менее 8 часов;
- Лучше ложиться не позже 23 часов и просыпаться до 7 утра;
- Дневной отдых не должен превышать 30 – 40 мин.;
- Перед сном не рекомендуется физические упражнения, прием пищи, тонизирующие напитки и интенсивный интеллектуальный труд



Правильное питание

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- Пища должна восполнять энерготраты организма (постоянство веса тела);
- С пищей человек должен получать все необходимые компоненты;
- Пища должна быть горячей;
- Есть надо не реже трех раз в сутки;
- Соотношение пищи на завтрак, обед и ужин 25%, 50%, 25%;
- После 30 лет желательно заменить один прием мясной пищи на рыбу, после 40 лет на молочные продукты и т.д.



Отказ от вредных привычек

- **Курение**, вид бытовой [наркомании](#), наиболее распространенная форма которой — никотинизм — К. [табака](#);
- **Пьянство**, неумеренное употребление спиртных напитков, отрицательно влияющее на труд, быт, здоровье людей и благосостояние общества в целом;
- **Наркомания** (от греч. *nárke* — оцепенение и [манья](#)), наркотическая зависимость (человека от приёма наркотика), заболевание, которое выражается в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определённом уровне только при условии постоянного приёма наркотического вещества, и ведёт к глубокому истощению физических и психических функций.

- Курение;
- Злоупотребление алкогольными напитками;
- Употребление наркотиков



Оптимальная двигательная активность

УРОВНИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ:

- Минимальная - 3 часа;
- Оптимальная - 6-8 часов;
- Гиперактивность - более 12 часов в неделю.

ДА измеряется:

часах, движениях, ккал.

ДА – это количество движений выполняемых человеком в течение суток, недели, месяца и т. д.



Закаливание – это применение естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) с целью повышения резервных возможностей организма



Процедуры:

- Солнечные ванны;
- Воздушные ванны;
- Водные процедуры:

обтирание,
обливание, холодный
душ, купание,
растирание снегом,
моржевание,
контрастный душ

Правила закаливания

- Систематичность;
- Постепенность;
- Индивидуальный подход



4. Дополнительные средства оздоровления

БАНЯ, помещение, оборудованное для мытья тела с одновременным действием воды и горячего воздуха (в турецких и римских Б.) или пара (в русской Б.). На Руси, как и во многих других странах, Б. были распространены с древних времён; упоминание о них встречается у летописца Нестора (11 в.).



Массаж - это механическое воздействие на кожу, мышцы и сухожилия, а также расположенные в них рецепторы с целью повышения работоспособности организма

Приемы массажа:

- Поглаживания;
- Растирания;
- Разминания;
- Ударные приемы



Страна Мам

Благодарю за внимание

