

Здоровый образ жизни и факторы его определения

Коржавина Анна

2К4

Известно, что на человека и его здоровье влияет огромное количество различных факторов. Все они были разделены на четыре большие группы и выявлено влияние каждой из этих групп на организм человека:

- медицина оказывает влияние на 10%;
 - генетические факторы (наследственность) - 15%;
 - экологические факторы (окружающая среда) - 25%;
 - образ жизни человека - 50%.
-

Становится понятно, что именно образ жизни оказывает самое серьезное влияние на здоровье каждого человека. Образ жизни - *modusviviendi* - в переводе с латинского языка, обозначает систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Г.Л. Апанасенко определяет образ жизни как социальную категорию, которая включает уклад и стиль жизни. По определению Всемирной организацией здравоохранения, образ жизни - это способ существования, основанный на взаимодействии между условиями жизни и конкретными моделями поведения индивида.

В настоящее время определены несколько составных частей, которые входят в модель образа жизни и позволяют исследовать их влияние на здоровье различных групп населения:

- производственная активность;
 - общественно-политическая активность;
 - социальная активность;
 - деятельность в быту;
 - социально-культурная активность;
 - физическая активность;
 - медицинская активность и др.
-

Для сохранения и укрепления здоровья человеку необходимо вести здоровый образ жизни (ЗОЖ). Здоровый образ жизни - комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек.

- Г.П. Артюнина определяет здоровый образ жизни человека, как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на выполнение человеком его социально-биологических функций.

- В.В. Колбанов трактует ЗОЖ как максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия.
 - Б.Н. Чумаков описывает понятие здорового образа жизни, как «типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций».
-

Составляющими ЗОЖ являются:

- 1. рациональное питание;
 - 2. полноценный сон;
 - 3. соблюдение режима труда и отдыха;
 - 4. закаливание;
 - 5. соблюдение гигиенических норм и правил;
 - 6. отказ от вредных привычек;
 - 7. дозированные физические нагрузки;
 - 8. сексуальная культура, рациональное планирование семьи;
 - 9. психологический комфорт и др.
-

Необходимо обратить внимание на такую составляющую образа жизни, как вредные привычки. Распространено мнение, что вредными привычками являются наркомания, алкоголизм и табакокурение. На самом деле это болезни наркологического профиля и разговор о них пойдет в соответствующем разделе. А к вредным привычкам относятся нарушение режима, переедание, неправильная поза при сидении/использование высокой подушки во время сна, привычка грызть ногти и т.д., и т.п. Существуют даже целые своды правил о том, как правильно сидеть, чистить зубы, вставать утром с постели...

В зависимости от того, какой образ жизни ведет индивид, состояние его здоровья может сохраняться, укрепляться или ухудшаться. У человека, ведущего здоровый образ жизни, как правило, биологический возраст соответствует паспортному, а у того, кто не бережет свое здоровье, он опережает хронологический возраст.

В валеологии принято определять по специальным методикам и системам такие индивидуальные показатели, как биологический возраст, количество здоровья, резерв здоровья и др. Это необходимо делать для прогнозирования перспектив личного здоровья каждого заинтересованного в этом человека и разработки в соответствии с этими показателями индивидуальных здоровьесберегающих программ.

Биологический возраст (анатомо-физиологический) - соответствие биологического состояния организма уровню развития, показателям основных физиологических систем и количественной характеристике здоровья, наиболее типичным для определения паспортного возраста.

Биологический возраст определяется совокупностью обменных, структурных, функциональных, регуляторных особенностей и приспособительных возможностей организма. Он может не соответствовать хронологическому возрасту.

Паспортный возраст (хронологический) - период времени от момента рождения до настоящего или любого другого момента исчисления. По мнению Н.М. Амосова, количество здоровья - это сумма «резервных мощностей» основных функциональных систем организма. Чтобы дать количественную оценку состоянию здоровья, надо оценить отдельные его элементы и выявить степень взаимосвязи между ними.

Понятие образа жизни взаимосвязано со следующими его категориями: условия жизни, качество жизни, уровень жизни, стиль жизни.


Условия жизни - условия, определяющие (социальные) и опосредующие (природные) образ жизни.

Качество жизни - степень комфорта в удовлетворении потребностей человека.

Уровень жизни - экономическая категория, предоставляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Стиль жизни - поведенческие особенности жизни человека.

- Формирование ЗОЖ - это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья; изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек; овладение знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными.
-



Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей.

Поэтому процесс формирования здорового образа жизни населения включает следующие друг за другом этапы:

- информирования населения о факторах риска и степени их влияния на состояние здоровья;
 - формирования убежденности в необходимости выполнения рекомендаций по устранению факторов риска;
 - воспитания навыков, оказывающих благоприятное влияние на здоровье и сводящих к минимальному действие отрицательных факторов.
-

Формирование навыков здорового образа жизни должно быть комплексным и сочетать осуществление общегосударственных мероприятий с индивидуальным поведением. Комплекс устойчивых и полезных для здоровья привычек рационально начинать вырабатывать в детстве.

В этом возрасте при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта - комплекс привычек здорового способа жизни вырабатывается легко и закрепляется на всю жизнь. От того, как формируются навыки здорового образа жизни в детстве, затем в юности, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, во многом зависит, насколько раскроется потенциал личности в будущем.
