

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ И ЛИЧНАЯ  
ГИГИЕНА**

- ▶ **Образ жизни - главный фактор обусловленности здоровья.**
- ▶ **ЗОЖ - это деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение здоровья.**
- ▶ По определению ВОЗ «**Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов**».
- ▶ **Образ жизни** - это вся активная деятельность человека, обеспечивающая его выживание в окружающей среде. Но в определенных конкретных условиях на здоровье и продолжительность жизни оказывают влияние индивидуальные приспособительные (адаптивные) реакции каждого человека. Здоровый организм обеспечивает оптимальное функционирование всех систем на любые жизненно допустимые изменения окружающей среды. Но есть предел выносливости к любому фактору, за границей которого начинает угнетаться здоровье. Здоровье - это не статичное состояние, а динамичное.



- ▶ **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение здоровья человека; это все, что в поведении и деятельности людей благотворно влияет на их здоровье.
- ▶ **ЗОЖ** включает в себя все, что сохраняет, улучшает и воспроизводит здоровье человека, группы и популяции. Это отличает его от здравоохранения, которое является системой общественных и государственных мер по охране и укреплению имеющегося и восстановления утраченного здоровья населения (лечение, профилактика и реабилитация).
- ▶ **ЗОЖ** - это прежде всего деятельность, активность отдельной личности, группы людей и общества, использующих свои материальные и духовные условия и возможности для укрепления здоровья, гармоничного телесного и духовного развития человека.
- ▶ **ЗОЖ** формирует те стороны образа жизни, которые положительно влияют на здоровье. В то же время, чем больше тренирован и закален здоровый человек, тем дольше он сопротивляется (используя возможности адаптации) воздействию болезнетворного фактора, а заболев, быстрее выздоравливает (приходит в норму).

Когда поднялся на второй этаж не вызывая лифт



- ▶ **Санология** - наука об охране общественного (группового, популяционного) здоровья здоровых людей и его укреплении путем формирования определенного образа жизни. В основе санологии лежит представление о непосредственном влиянии на здоровье образа жизни и возможности его формирования на общественном уровне и тем самым улучшать качество жизни и продлевать саму жизнь человеку.
- ▶ Санология организует борьбу за здоровье и продолжительность жизни путем формирования ЗОЖ на государственном и общественном уровне, с участием всех министерств и ведомств. Для этого социальная политика государства и общества должна включать не только вопросы совершенствования медицинской помощи больным, но и меры гигиенического воспитания здорового населения: борьбу с алкоголизмом, курением: наркотиками, активизацию физкультуры, спорта и т. д.



- ▶ Общество должно формировать у человека **мотивацию к ЗОЖ**, которую должны составлять психологические, морально-нравственные, социально-экономические, педагогические, медицинские, правоохранные и другие составляющие. Быть здоровым, придерживаться мероприятий по укреплению здоровья, заниматься физкультурой и спортом должно стать модно и престижно.
- ▶ Создание **морально-нравственного климата в обществе**, когда здоровым быть модно, красиво и выгодно. Для этого должны и создаются государственные программы формирования ЗОЖ (федеральные, региональные, местные, учрежденческие и др.).



**Рубль, вложенный в медицину, восстанавливает ресурсы здоровья на 6 рублей, а в физическую культуру - на 42 рубля.**

- ▶ **Валеология** - наука о формировании индивидуального здоровья через действия самого человека..
- ▶ Врач-валеолог изучает условия жизни человека, выявляет его отклонения в образе жизни, обозначает мотивы для занятия ЗОЖ и дает рекомендации по укреплению здоровья с помощью отдельных элементов ЗОЖ. Им составляется долгосрочная индивидуальная программа формирования ЗОЖ (позволяющую для данного человека), в которую включает диету с пищевыми добавками, физические нагрузки, желательные виды спорта и др. Не реже одного раза в полгода человек должен проводить корректировку программы у врача-валеолога.
- ▶ **Медики должны быть активными участниками ЗОЖ** - проводниками гигиенического воспитания, пропагандистами и активистами. Для этого они должны хорошо знать составные элементы ЗОЖ и последствия их соблюдения и несоблюдения. Лозунг древних: «Врач, оздоровись сам!» - актуален всегда. Поэтому в здравоохранении профилактическое направление должно стать важнейшей обязанностью всех медиков и лечебных учреждений - от здравпунктов и поликлиник до ЛПУ.



# Два направления формирования ЗОЖ

- ▶ **Первое направление** - построить для себя программу ЗОЖ, в которой создать, усилить и активизировать положительные для своего здоровья условия жизни.
- ▶ **Второе направление** - исполнить программу: заставить себя ее выполнить, вначале преодолев или уменьшив факторы риска, а затем создав и развив потребность в исполнении факторов ЗОЖ.
- ▶ «Преодолеть» - лень, пассивность, дискомфорт, низкую трудовую активность, неудовлетворенность трудом, невысокий культурный уровень, потребление алкоголя, курение, напряженные семейные отношения, низкую медицинскую активность.
- ▶ «Создать и развить» - высокую трудовую активность, удовлетворенность трудом, физический и душевный комфорт, физическую активность, рациональное питание, дружеские семейные отношения, высокую медицинскую активность.

**# ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
**МИНЗДРАВ!**  
**УТВЕРЖДАЕТ.**



- ▶ Важным и, пожалуй, решающим моментом в переходе на ЗОЖ является **мотивация человека**: «зачем это нужно?». Девизами исполнения ЗОЖ должны стать: **«Преодолей себя!»** и **«Не хочу - надо!»**. А зачем «надо» — тут для каждого человека играет свою роль индивидуальный мотив, мобилирующий его к соблюдению ЗОЖ. В разные возрастных группах возможными мотивами для исполнения программы ЗОЖ могут явиться такие, как: «стать привлекательным», чтобы нравиться противоположному полу» - для юношей и девушек; «честолюбие», чтобы соответствовать принятым в обществе физическим стандартам красоты - для работников, ощущающих себя социально значимыми; «укрепить здоровье», «улучшить качество жизни», «продлить жизнь» и т.д. - для взрослых и пожилых людей, желающих жить дольше и быть здоровым.
- ▶ Опыт показывает, что если на первых порах построения и соблюдения **ЗОЖ - это насилие над собой, своими желаниями**, то в дальнейшем выполнение компонентов ЗОЖ становится естественным элементом жизни, не требующего первоначального усилия, исполняемых не только автоматически, но и с удовольствием.

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

ПОКА ЖДЕШЬ  
АВТОБУС, МОЖНО  
ПЕРЕКУРИТЬ

*звонить*



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

ПО ДАННЫМ ЭКСПЕРТОВ, БОЛТН 70% КУРЯЩИХ НЕ ДОЖИВАЮТ ДО 70 ЛЕТ, УМРЯВ ОТ ПЕРЕЛМА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗВАННЫХ ПОТРЕБЛЕНИЕМ ТАБАКА.



# Факторы, обеспечивающие ЗОЖ

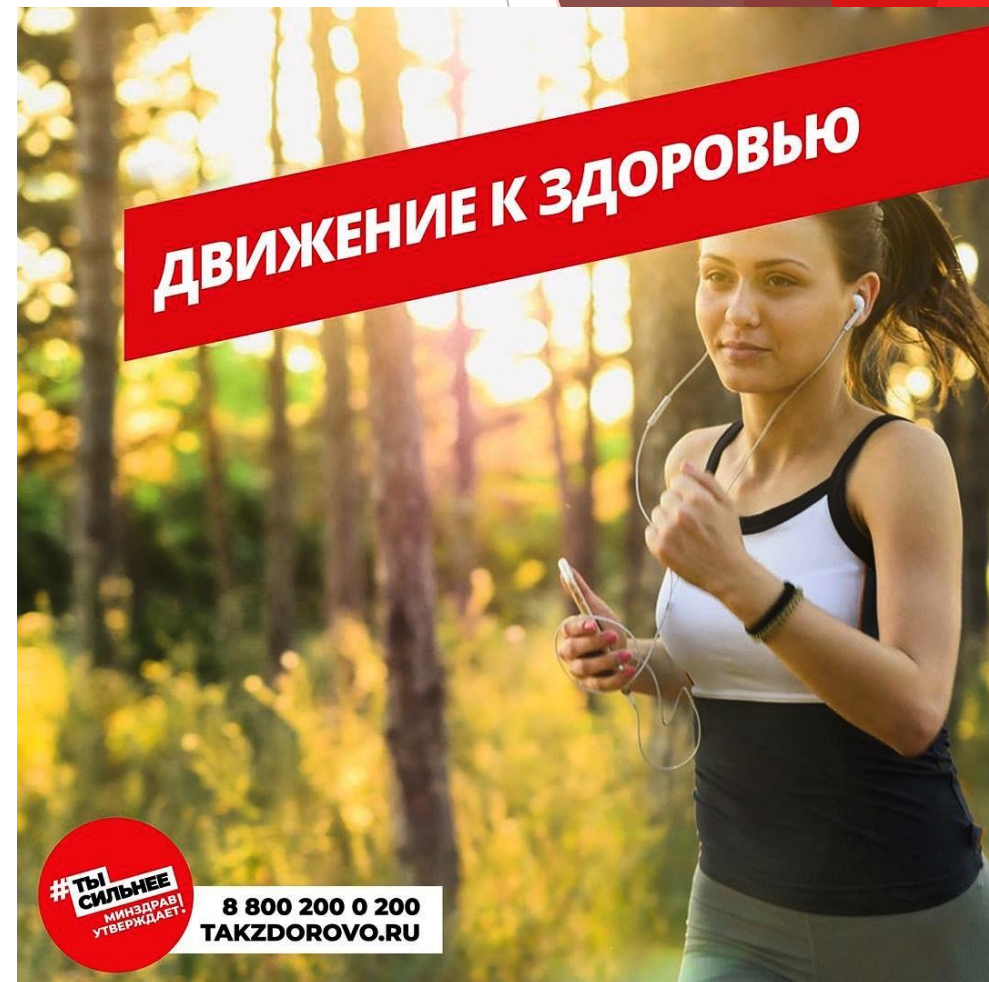
- ▶ Медицинские работники должны хорошо знать проблемы ЗОЖ и в своей повседневной жизни быть образцами его осуществления, проявлять высокую медицинскую активность. Однако именно медики в России демонстрируют слабое знание проблем формирования ЗОЖ. Так исследование жизни **медработников выявило**, что 68% из них питается нерегулярно, 55% предпочитают пассивный отдых, 44% злоупотребляют алкоголем, 40% - курят и лишь единицы (5-6%) делают утреннюю гимнастику. 80% медиков не придерживаются тех советов по рациональному образу жизни, которые дают своим пациентам.



- ▶ В настоящее время существенным препятствием для развития ЗОЖ является **низкая гигиеническая и медицинская культура населения**, что обуславливается недостаточной общей культурой населения. Поэтому актуальным является включение в учебные программы всех учебных заведений преподавание основ гигиенического воспитания и формирования ЗОЖ.
- ▶ **7 факторов**, составляющих и обеспечивающих ЗОЖ: рациональный труд и отдых, физическая культура и спорт, рациональное питание, борьба с вредными привычками, личная гигиена, профилактика стресса и медицинская активность. Комплекс факторов рекомендован ВНИИ медицинских проблем формирования ЗОЖ.
- ▶ В последнее время придается большое значение в деле поддержания здоровья еще двум факторам: **умственной деятельности и здоровому сексу**. Занятие в пожилом возрасте умственным трудом на 10-12 лет продлевает жизнь. Здоровый секс важен как в жизни мужчины, так и женщины, улучшая качество жизни и продлевая активную жизнь. Но для мужчины в это понятие вкладывается регулярная половая активность, а для женщины - половая деятельность, вызывающая удовольствие (удовлетворение), создающая семейное счастье и гармонию.

# Рассмотрим основные факторы ЗОЖ.

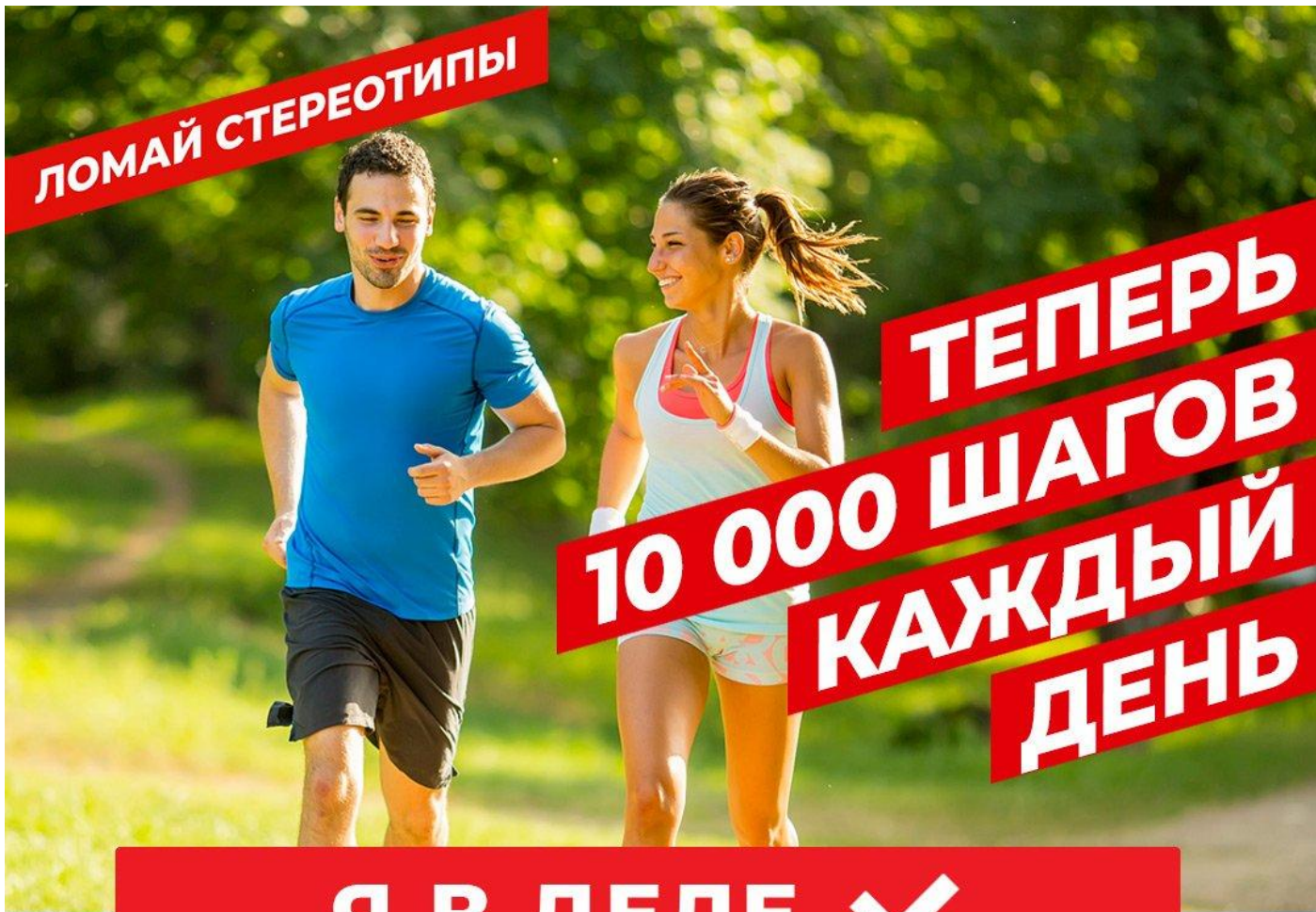
- ▶ **Рациональный труд и отдых.** Человек проводит полжизни на работе. Высокая трудовая активность, удовлетворенность трудом и сознательное, активное участие в создании гигиенических условий труда способствуют сохранению здоровья и повышению работоспособности. Это работа по способности (не карьеризм), трудолюбие, работа с радостью, устранение вредных для здоровья влияний окружающей среды, соблюдение правил охраны труда.
- ▶ А. Рациональный труд - это (а) нагрузки по возрасту и полу и (б) соблюдение перерывов в работе.
- ▶ Б. Рациональный отдых - это отдых после работы: а) пребывание на свежем воздухе не менее 1 часа и б) соблюдение длительности сна не менее 7 часов (норма - 8 часов, лечебный сон - 9 часов).



# Физкультура и спорт.

- ▶ **Цель этого направления ЗОЖ** - использовать все основные функции мышц. В организме 650 мышц - но их количество не заменяет качество, которое заключается в их функциях. Согласно научным данным мышцы выполняют в организме около 20 функций. Это, образно говоря, и наша печка, и второе сердце, и источник крепкой нервной системы и т.д. Недостаточное врожденное развитие мышц и неполное их использование, особенно в условиях гиподинамии, рано приводят к заболеваниям организма.
- ▶ Сегодня дефицит двигательной активности (**гиподинамия**) становится все более острой проблемой. Среди населения занимаются физкультурой лишь 8-10%. Без движения невозможно существование человека. Гиподинамия (гипокинезия) приводит к избыточному весу, снижению резервных адаптационных возможностей и сопротивляемости организма к простудным и сердечно-сосудистым заболеваниям, нервным срывам, увеличению числа инфарктов. На возможность развития этих болезней указывает появление у конкретного человека, так называемых, гипокинетических симптомов:
  - ▶ • быстрая утомляемость при физической нагрузке;
  - ▶ • избыточная масса тела за счет отложения жира;
  - ▶ • снижение иммунитета;
  - ▶ • развитие астенического синдрома;
  - ▶ • расстройства в деятельности ЦНС и обмене веществ;
  - ▶ • отставание у детей в развитии двигательных качеств;
- ▶ Для поддержания нормальной жизнедеятельности человек обязан выполнять минимум движений - суточную двигательную активность, в которую входят: 1) трудовая деятельность, 2) активность при проведении физической культуры и 3) спонтанная физическая нагрузка в свободное время. Ребенку обязателен необходимый объем движения для созревания организма.

**ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ**



**ТЕПЕРЬ  
10 000 ШАГОВ  
КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ**

**Я В ДЕЛЕ ✓**



**8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU**





- ▶ Для детей и подростков разного возраста и пола существует гигиенический норматив суточный движений - локомоций. Например, для школьников **не менее 2 часов**, включая утреннюю гимнастику, физкультуру на уроках, подвижные игры на переменах, ежедневные игры или прогулки на свежем воздухе не менее 1,5 часа и спортивные занятия в секциях (не менее 2 раз в неделю). Однако, наши дошкольники движутся лишь на 50-60% от потребности, а школьники в 2-2,5 раза меньше нормы.
- ▶ Физическая культура человека является элементом его общей культуры и проявляется в знании назначения физических упражнений и закаливающих процедур и следовании этим знаниям.
- ▶ В соответствии с современными данными в состав компонента ЗОЖ **«Физкультура и спорт»** включаются три направления:
  - ▶ А) ежедневные оздоровительные мероприятия с закаливающими процедурами,
  - ▶ Б) система спортивных упражнений и
  - ▶ В) туризм.

- ▶ А) Ежедневные оздоровительные мероприятия - включают 3 составных части: А-1) утреннюю гимнастику, А-2) закаливание и А-3) ежедневные оздоровительные нагрузки.

- ▶ **А-1) Утренняя гимнастика.**

- ▶ Ее задача снять остаточное торможение после сна, активизирует деятельность организма, в частности мышц и ЦНС, включает эмоциональную радость. «Снулый, холодный, безрадостный» - вот облик школьника, вышедшего утром из дому без утренней гимнастики.

- ▶ В состав упражнений утренней гимнастики включают двигательные и силовые упражнения. Длительность ее у детей до 10 лет 5-6 мин. и у старших возрастных групп - до 12-15 мин. Показателем эффективности проведения утренней гимнастики является потоотделение, то есть включение мышц в обогрев организма. После зарядки целесообразно перейти к утренним закаливающим процедурам.

- ▶ **А-2) Закаливающие процедуры**

- ▶ Закаливание - важное звено в системе физического воспитания детей и подростков. Закаливание - система мероприятий, повышающих устойчивость организма к микроклиматическим факторам и сопротивляемость к инфекционным агентам и простудным заболеваниям.

- ▶ При закаливании включаются - рефлекторный, гуморальный и клеточный механизмы адаптации. Внешние раздражители (термические, механические) воспринимаются нервными окончаниями кожи и передаются в ЦНС, с участием которой формируются:

- ▶ 1) сосудодвигательные и трофические ответные реакции, которые передают тонус внутренним органам и системам;
- ▶ 2) улучшаются трофика тканей и обменные процессы;
- ▶ 3) повышаются защитные силы организма (иммуногенез);
- ▶ 4) формируется устойчивость к физическим нагрузкам и микроклиматическим воздействиям окружающей среды (температуре, влажности и др.). Специфическая роль закаливания - выработать терморегуляторную реакцию: и на холод - предупредить переохлаждение организма и при замерзании не довести до простуды или ОРЗ; и на жару - не довести до перегревания.
- ▶ 5) увеличивается содержание гемоглобина и количество кислорода в крови.



# Виды закаливания:

- ▶ - водные обтирания - местные (рук/ног, туловища) и общие;
- ▶ - водные обмывания - местные (рук/ног, туловища) и общие. Целесообразно водные обтирания или обмывания холодной водой после утренней гимнастики.
- ▶ - воздушные ванны. Для детей 2 - 7 лет проводятся утром и после дневного сна: раскрыть одеяло и открыть форточку на 1,5 - 2 мин., при температуре воздуха - 23оС. Взрослым воздушные ванны рекомендуются при посещении бани: чередование холодного воздуха с парилкой;
- ▶ - солнечные ванны ( для детей старше 1,5 лет, назначаются после 10-15 курсов воздушных ванн продолжительностью от 1,5-3 до 30 мин.);
- ▶ - контрастные души, проводимые несколько раз в неделю хороший антистрессовый и закаливающий эффект к метеорологическим факторам и дают



- ▶ **Эффект от закаливающих процедур возникает при соблюдении принципов закаливания :**
- ▶ - систематичность по времени: проводится ежедневно в течение года (не забывать, что рефлексы угасают у детей через 5-7 дней, у взрослых - через 2-3 недели);
- ▶ - постепенность нагрузки: в зависимости от возраста обтирание мокрым полотенцем - обрызгивание - обмывание; начинают с местных и заканчивают общими процедурами;
- ▶ - комплексность в закаливании - сочетать с физическими упражнениями, подвижными играми перед закаливающими процедурами. Эффект закаливания возрастает при чередовании отдельных участков тела с холодовым воздействием.
- ▶ Плохое настроение ухудшает качество закаливания. Воздушные ванны тонизируют нервную систему, тренируют аппарат терморегуляции, повышают обмен веществ, улучшают сон и аппетит.
- ▶ Водные процедуры являются более крепкими после воздушных процедур и имеют как физиологическое, так и гигиеническое значение. При одной и той же температуре с воздухом вода сильнее раздражает нервную систему. Поэтому к водным процедурам надо подходить постепенно: начинать с обтирания мокрым полотенцем, затем холодной водой до пояса, потом общий душ, купание в открытом водоеме.
- ▶ Солнечные ванны повышают иммунитет, принимать их рекомендуется с 9 до 12 час., постепенно увеличивая с 10 мин. до 1-1,5 час. Не рекомендуется загорать лицам с рыжими волосами, больным гипертонией, атеросклерозом, туберкулезом, в период менструации, беременным, имеющим большое количество родинок (возможность меланомы).

# Ежедневные оздоровительные двигательные нагрузки должны обеспечивать оптимальную физическую нагрузку на мышцы, оздоровить организм.

- ▶ Оптимальный оздоровительный двигательный режим предупреждает развитие гиподинамических симптомов. Цель ежедневных физических нагрузок - **оздоровить организм, поддержать стройную форму тела и отдалить старость**. Они направлены на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и терморегуляции, создание психологического благополучия.
- ▶ Выбор форм и средств физических нагрузок зависит от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Обычно ежедневные физические упражнения включают: **пребывание не менее 3 часов на ногах или 10 тыс. шагов**, или оздоровительную форсированную ходьбу, или пробежки рывками, или бег, или физические упражнения в спортивном зале.
- ▶ Задача **форсированной ходьбы**, пробежек и бега на свежем воздухе - за более короткое время наверстать недополученную физическую нагрузку и снять кислородное голодание. Ходьбу надо начинать с медленного шага - 70-90 шагов/мин, убыстряя потом до 90-120 шагов/мин - продолжительностью до 1 часа.
- ▶ Продолжительность оздоровительных пробежек или бега может не превышать 30 мин. Для начинающих и малотренированных целесообразно чередовать ходьбу с пробежками по 5-10 мин., ориентируясь по самочувствию, дыханию и частоте сердцебиения. Появление при этом форсированного дыхания очень важно, так как в обычной жизни человек использует лишь 25% поверхности легких. По мере тренировок пробежки можно удлинять и, однажды, вы почувствуете, что вам не надо останавливаться, чтобы отдышаться.
- ▶ Достаточность физических нагрузок для профилактики гиподинамии можно обеспечить и в спортзале, занимаясь со спортивными снарядами и на станках. Но пребывание на свежем воздухе предпочтительнее, поскольку кроме нагрузок человек получает дополнительную порцию кислорода.



# Спорт.

- ▶ **Цель спортивных мероприятий** - развивающая, укрепляющая, поддерживающая мышечную деятельность и снабжение организма кислородом (оксигенация).
- ▶ Но для различных возрастных групп эти цели различны. Спортивные упражнения развивают и укрепляют мышцы детей и подростков. У взрослых их роль сводится к поддержанию физического тонуса и нормальному функционированию внутренних органов.
- ▶ Нормальные, в смысле **достаточные** для данного человека, спортивные нагрузки укрепляют мускулатуру, сохраняют подвижность суставов и прочность связок, уменьшают жировые отложения; предохраняют сосуды и сердце от разрывов, снижают кровяное давление; стимулируют обмен веществ, придают прилив сил, успокаивают нервную систему, помогают справляться со стрессами, повышают работоспособность, улучшают состав крови, пожилым дают биологическую молодость - кураж и удовольствие
- ▶ *Вот бегут или едут на велосипеде два человека. Тот, кто бежит по принципу оздоровительных упражнений.*
- ▶ Человеку, не занятому физической работой, необходима «аэробная физическая тренировка» - способ снабжения тканей кислородом и повышения его потребления. Должны работать группы крупных мышц, но без перенапряжения. В группе людей, которые применяли спортивные упражнения на открытом воздухе, снизилась смертность на 23%, инсультов на 36%, гипертоний - на 48%, повысилась продолжительность жизни.
- ▶ Существует много видов двигательной активности. Современные ученые рекомендуют 5 основных видов спортивной аэробики: **ходьба, бег, плавание, велосипед и лыжи.**



- ▶ При выполнении спортивных физических нагрузок должны соблюдаться следующие принципы:
- ▶ - **постепенность** - в увеличении нагрузки по возрастанию ассортимента упражнений и числа их повторений; соблюдение периодов занятий - разогрев, нагрузка, остывание;
- ▶ - **систематичность** - регулярность занятий по дням и часам, формируя навык; нарушение систематичности или перерыв в течение 2 недель приводит к потере уровня достигнутых результатов;
- ▶ - **комплексность** - разнообразность в наборе физических упражнений;
- ▶ - **расширение** - своих возможностей через их преодоление; руководящий лозунг -«не могу- надо» - приводит к развитию, укреплению мышц и воспитывает волю.

# Туризм.

- ▶ Туризм реализуется при смене обстановки. **Цель туризма** - снизить стрессовое состояние, укрепить мышечную и нервную системы. При путешествии мы получаем новые положительные эмоциональные ощущения. Особое значение имеют летние оздоровительные физические нагрузки - на свежем воздухе, солнце и на воде, содержащие положительные эмоции, закаливающие процедуры и физическое напряжение. Пребывание на свежем воздухе повышает сопротивляемость организма к нагрузкам, Подтянутость, стройность, жизнерадостность, загар, желание работать - итог туризма. Это достигается при туризме протяженностью не менее 2 недель в году.





- ▶ **Рациональное питание**
- ▶ **Борьба с вредными привычками** - преодоление тяги к курению, пьянству, ограничение употребления соли и еды на ночь и др.
- ▶ **Личная гигиена**
- ▶ **Профилактика стресса включает.**
  - ▶ А) Рекомендации по предупреждению стресса: аутотренинг - занятия, снижающие психическое напряжение. Этому способствует активная жизненная позиция, оптимизм, высокий культурный уровень.
  - ▶ Б) Снижение уровня профессионального и социального стресса: повышение профессионального мастерства, формирование отношений людей с взаимным уважением, поддержкой, вниманием - в трудовом коллективе, в семьях, между молодыми и пожилыми, с больными и инвалидами. Бережное отношение к окружающей природе, культура поведения в обществе, на работе, общественном транспорте, общественных местах. Создание нормальных семейных условий.
- ▶ **Медицинская активность** - это активная деятельность человека по предупреждению заболеваний, когда человек сам активно обследуется с профилактической целью и принимает меры по недоразвитию заболеваний. Она включает в себя:
  - ▶ А) профилактические ежегодные осмотры (у стоматолога, гинеколога, терапевта; лабораторные обследования крови и др.) и диспансеризацию;
  - ▶ Б) своевременное обращение за медицинской помощью при заболевании;
  - ▶ В) выполнение лечебных предписаний;
  - ▶ Г) отказ от самолечения (но уметь оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь, уметь ухаживать за больными дома).
- ▶ Обследование населения показывает, что 60% несвоевременно обращается к врачу при заболеваниях, 40% не знает, что у них гипертония, а 20% знавших не лечатся. Лишь 20% здоровых считают, что надо заниматься своим здоровьем, а среди больных - лишь 10%.
- ▶ *40% рабочих не проходят ежегодные профосмотры, хотя среди них треть хронических больных. Низкая медицинская активность отмечается среди родителей: 95% уверены, что знают достаточно о профилактике детских заболеваний, но при проверке таких оказывается лишь 40%. Эти трудности в воспитании населения являются проблемами санологии.*



ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

КОГДА  
ПЕРЕСОЛИЛ...

#ТЫ СИЛЬНЕЕ

измени свое отношение к здоровью

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

ВОЗ РЕКОМЕНДУЕТ ПОТРЕБЛЯТЬ НЕ БОЛЕЕ 5 Г СОЛИ В СУТКИ, ВКЛЮЧАЯ ВСЮ СКРЫТУЮ В ПИЩЕ СОЛЬ

# Методы и формы гигиенического воспитания

- ▶ Кроме общих рекомендаций здоровым лицам, существуют специальные рекомендации ВОЗ по преодолению факторов риска к заболеваниям. Например, программа по профилактике ИБС и других хронических заболеваний включает: рациональное питание (мало жиров животного происхождения, много овощей и фруктов для снижения уровня холестерина в крови и предупреждения тучности, сокращение потребления соли); отказ от курения и алкоголя; раннее выявление повышения кровяного давления и свертываемости крови и борьба с ними; поддержание нормального веса тела и регулярные ежедневные физические упражнения (бег, ходьба); снижение уровня социального и профессионального стресса. Выполнение этой программы позволило снизить среди участников смертность от ИБС за 8 лет в Москве на 25%, в Японии на 36%, в США на 32%, в Англии на 16%. И эти меры оказались эффективнее лекарств.

Компоненты ЗОЖ	Рекомендации по выполнению ЗОЖ
1. Рациональный труд и отдых	<p><b><u>А. Рациональный труд:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нагрузки по возрасту и полу.</li> <li>2. Перерывы в работе (по возрасту и профессии).</li> </ol> <p><b><u>Б. Рациональный отдых (режим дня):</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пребывание на свежем воздухе не менее 1 часа.</li> <li>2. Длительность сна – не менее 7-9 часов.</li> </ol>
2. Физкультура и спорт	<p><b><u>А. Оздоровительные мероприятия:</u></b></p> <p>А-1. Утренняя гимнастика – до 10 мин. (бодрость, включение мышц и ЦНС в функционирование).</p> <p>А-2. Закаливающие процедуры (повышение иммунитета и устойчивости к микроклиматическим факторам):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Водные обтирания (местные, общие).</li> <li>2. Водные обмывания (местные, общие).</li> <li>3. Воздушные ванны.</li> <li>4. Солнечные ванны.</li> </ol> <p>А-3. Регулярные физические упражнения – ежедневные (<b>профилактика гиподинамии</b>):</p> <p>1) 3 часа на ногах. 2) ходьба - 1 час с частотой от 70-90 до 90-120 шагов/мин. 3) пробежки рывками – 30 мин. или бег</p> <p><b><u>Б. Спортивные мероприятия</u></b> - физические нагрузки на открытом воздухе - 1-2 раза в неделю (<b>развитие, укрепление и поддержание мышечного тонуса, оксигенация</b>):</p> <p>быстрая ходьба или бег 5-20 км, езда на велосипеде или лыжные прогулки до 1 час.; плавание, спортивные игры и др. не менее 1-1,5 час.</p> <p><b><u>В) Туризм.</u></b> – 2 недели - 1 месяц в году (<b>общее оздоровление</b>).</p>
3. Рациональное питание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Достаточность пищи по качеству и количеству в соответствии с полом, возрастом и физическими нагрузками.</li> <li>2. Сбалансированность по Б, Ж, У, микроэлементам, витаминам</li> <li>3. Соблюдение режима питания (по времени и рациону).</li> <li>4. Пищевые добавки.</li> </ol>
4. Борьба с вредными привычками	<p>Курение, пьянство, пересаливание пищи, еда на ночь, жвачки, натощак и др.</p>

# ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

- ▶ **Личная гигиена** как фактор ЗОЖ, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека. Основные правила личной гигиены
- ▶ Гигиеническое поведение человека выработано на основании народных традиций, жизненного опыта и научных исследований.
- ▶ **Личная гигиена** - это раздел гигиены о сохранении и укреплении здоровья человека путем соблюдения гигиенических норм и правил в повседневной жизни. Она включает уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, и соблюдение режима питания, правильного чередования труда и отдыха и рационального распорядка дня.
- ▶ Несоблюдение мероприятий по личной гигиене влечет к расшатыванию здоровья, снижению умственной и физической работоспособности, преждевременному старению, становится причиной распространения инфекционных заболеваний.

- ▶ В наше время - в век научно-технической революции личная гигиена стала залогом сохранения здоровья и продления жизни каждого отдельного человека. Это часть ЗОЖ. Не соблюдая какие-либо элементы личной гигиены, человек снижает качество жизни и сокращает свой срок жизни.
- ▶ Важными разделами личной гигиены являются **регламентация темпа и ритма жизни, режима сна и продолжительности отдыха, особенно для жителей больших городов.** Так, не соблюдая режим питания, употребляя основную часть пищи на ночь, у человека может развиться ожирение и он рискует заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями. Отсутствие технологических перерывов в работе, т.е. не соблюдение режима работы, может привести к переутомлению и заболеваниям нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердца и др. В то же время соблюдение рационального питания, правильного режима труда и отдыха - способствует борьбе с избыточным весом, переутомлением, истощением, предупреждают срывы ЦНС и истощение компенсаторных свойств организма.



# Основные принципы составления режима дня для различных возрастных групп

- ▶ Режим (распорядок) дня состоит из отрезков времени, состоящих из длительности сна (1) и бодрствования (2), достаточности пребывания на свежем воздухе (3), осуществления оздоровительных (4) и профилактических (5) мероприятий и проведения учебных занятий у школьников или труда у взрослых (6). Продолжительность затрат времени на эти периоды дня и ночи должны соответствовать гигиеническим нормам. Медработникам необходимо знать основные составляющие режима дня для различных групп населения.
- ▶ Рассмотрим принципы составления режима дня на примере детей дошкольного возраста.
- ▶ Гигиенические принципы построения режима дня.
- ▶ Режим дня определяется распорядком дня - т.е. распределением определенных видов деятельности по времени: удовлетворение интеллектуальных и вегетативных потребностей (сон, пища), в игровой и трудовой деятельности.



- ▶ **Сон** - это отдых, обеспечивающий восстановление работоспособности всех физиологических систем и в первую очередь коры головного мозга. Сколько спать - зависит от уровня работоспособности ЦНС ребенка. Новорожденные спят 16,5 час. До трех лет количество дневных периодов сна сокращается с 4 до 1-го, а продолжительность дневного сна до 1,2 - 2 часа сохраняется до 8 лет. К 17-18 годам сон приближается к норме взрослого человека - 8 - 8,5 часа.
- ▶ **Режим питания** - это время приема пищи. Оно должно быть постоянным и соответствовать физиологическим особенностям разных возрастных групп. При беспорядочном приеме пищи не вырабатывается пищевой рефлекс (1), нет аппетита - отсутствует запальный желудочный сок (2), нарушается нормальное функционирование органов пищеварения.
- ▶ Рассмотрим режим питания и принципы по его соблюдению на примере детей дошкольного возраста. У детей раннего и дошкольного возраста процесс пищеварения длится 3 - 3,5 часа. Поэтому они должны получать пищу 4 раза в день с интервалами 3 -3,5 часа. Наиболее физиологический режим питания: завтрак - 7.30 -8.30; обед - 11.30 - 12.30; полдник - 15.00-16.00 и ужин 18.30 - 20.00 час.
- ▶ Сидеть за столом детям рекомендуется в завтрак - 20 мин., в обед - 25 -30 мин.: не съел - всё! - прием пищи окончен. В промежутки детям запрещается давать печенье, конфеты, булочки. До детсада - не кормить !

- ▶ Перед приемом пищи и после его надо предусмотреть гигиенические моменты: мытье рук, полоскание рта и чистку зубов. Последний прием пищи за 2 часа до сна. Ребенок должен есть медленно, тщательно пережевывая пищу. После игр у ребенка появляется усталость и, в результате, снижается секреция желудочного сока. Поэтому за 30 - 35 мин. до приема пищи дать ребенку успокоиться. Температура пищи должна быть 50оС. Правильный режим питания включает и получение ребенком всех продуктов по физиологическим нормам. Наиболее ценное - второе блюдо. Поэтому нельзя увеличивать объем 1-го блюда (супа, борща). Учитывая жажду ребенка, перед едой можно дать ему выпить полстакана чистой воды.
- ▶ Игровая деятельность . Дети в игре познают окружающий мир. Продолжительность игр зависит от возраста и должна быть направлена на развитие органов чувств, речи и движений. В игре развиваются внимание, речь, воображение, мышление. Большую роль играет общение со взрослыми. Но нельзя играть в эмоциональные игры перед сном и едой.
- ▶ Трудовая деятельность. Дети начинают различать особенности игры и труда с 5-6 лет. С этого времени детей надо привлекать к труду: одеваться, раздеваться, уход за растениями, накрывание стола, уборка постели, мытье посуды, игрушек и т.д. Вводится ручной труд - работа с тканью, картоном, изготовление поделок.
- ▶ В дошкольных учреждениях количество учебных занятий в неделю должно составлять в младших и средних группах - 10, старшей - 15 и подготовительной - 19 занятий. Продолжительность 1-го занятия: в младшей группе - 10-15, средней - 20 - 25 и подготовительной - 25-30 мин. В план воспитания детей всех групп дошкольного учреждения должно включаться с учетом возраста систематическое гигиеническое воспитание (чистка зубов, мытье рук и пр.).