



ВЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

# Проект «Будь в форме 2.0 !»

## Здоровый образ жизни

Выполнила доцент кафедры медико-биологических  
дисциплин Демина Наталия Леонидовна



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# Здоровье, факторы его формирующие

В Уставе ВОЗ (1946 год) **здоровье** определяется как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или каких-либо дефектов».

**Здоровье** - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма (ФЗ).

**Здоровье** – состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. (БМЭ)



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ





ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# Образ жизни

**Образ жизни** - это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

**Образ жизни** - устойчивая, долговременная система отношений человека с природной и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях, намерений, поступков, стереотипов поведения, реализации стратегий, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества. Образ жизни человека влияет на многие социальные процессы и характеристики общества. Образ жизни человека включает три категории: *уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.*



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

**Уровень жизни** - количественная сторона условий жизни, размер и структура материальных и духовных потребностей населения, фонды потребления, доходы населения, обеспеченность жильем, медицинской помощью, уровень образования, продолжительность рабочего и свободного времени и др. Уровень жизни - это в первую очередь экономическая (преимущественно социальная) категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей. Он включает в себя и культуру быта, поведения, потребления, общественный порядок, разумное использование свободного времени и т. д.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

Под **качеством жизни** понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Качество жизни — степень уверенности отдельных людей или группы людей в том, что их потребности удовлетворяются, а необходимые для достижения счастья и самореализации возможности предоставляются (определение ВОЗ). Как метод измерения благополучия и качества жизни можно использовать оценку уровня осуществления желаний.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

**Стиль жизни** - особенности поведения конкретного человека или группы людей. Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория). Это существенный признак индивидуальности, проявление относительной самостоятельности, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной и интересной жизни.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

*Образ жизни современного человека характеризуется:*

- гиподинамией и гипокинезией,
- перееданием,
- информационной загруженностью,
- психоэмоциональным перенапряжением,
- злоупотреблением лекарственными препаратами.



Все это приводит к развитию так называемых «болезней цивилизации».





ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии: здоровый образ жизни (ЗОЖ).

**Здоровый образ жизни человека** — это 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.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

В определении ЗОЖ акцент делается на индивидуализации самого понятия, т.е. вариантов ЗОЖ должно быть столько, сколько существует людей. В установлении ЗОЖ для каждого человека необходимо учитывать:

- его типологические особенности (тип ВНД, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и др.),
- возрастно-половую принадлежность,
- лично-мотивационные особенности человека, его жизненные ориентиры,
- социальную обстановку, в которой он живет (условия труда, быта, традиции, семейное положение, профессию, материальное обеспечение и др.)



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



*Для чего же нужен ЗОЖ?:*

- для выполнения всех бытовых и общественных функций в оптимальном режиме для человека;
- для сохранения и укрепления здоровья;
- для воплощения социальных, психологических и физических возможностей, раскрытия потенциала личности;
- для продления рода и достижения активного долголетия.





ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

*По современным представлениям в понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие (компоненты):*

- правильный режим труда и отдыха,
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- соблюдение правил личной гигиены, закаливание;
- соблюдение норм и правил психогигиены;
- отсутствие болезненных пристрастий;
- сексуальная культура, рациональное планирование семьи.





ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# Режим труда и отдыха

**Режим труда и отдыха** - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность.

**Рациональный режим** - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

*Соблюдение режима труда и отдыха.*





ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# Влияние двигательной активности на различные системы организма.

Значение двигательной активности для формирования, развития, сохранения здоровья, для профилактики заболеваний трудно переоценить. В связи с тем, что для осуществления движения необходимо включение всех органов и систем организма, двигательная активность приводит к широкому полезному стимулирующему эффекту, влияя на весь организм. В частности:

1) Физическая тренировка ведет к совершенствованию **нервной системы** – центральной, вегетативной, коры головного мозга. Под влиянием физической тренировки, направленной на развитие силы, быстроты и выносливости, повышается сила нервных процессов, возрастает работоспособность нервных клеток. Физическая тренировка повышает подвижность нервных процессов.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

2) Занятия физкультурой стимулируют **интеллектуальное развитие**. Это происходит на фоне усиления умственной работоспособности. Эти сдвиги во многом определяются характером и интенсивностью двигательной активности.

3) Совершенствование деятельности **желез внутренней секреции** (гипофиз, надпочечники, поджелудочная железа и др.) под влиянием физической тренировки имеет большое значение для нормальной работы организма, нормального роста и развития, полового созревания, обмена веществ, работы всех органов и систем.

4) Физические нагрузки улучшают развитие **костной системы**, увеличивают период ее роста в детском возрасте, а в пожилом возрасте препятствуют остеопорозу. Регулярная физическая тренировка ведет к приросту веса тела за счет активной мышечной, а не жировой массы, а хорошая мышечная система – основа формирования правильной осанки.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

5) При выполнении физических упражнений работающие мышцы потребляют больше кислорода, в связи с чем усиливается деятельность **органов дыхания и кровообращения**. Регулярная физическая нагрузка способствует увеличению размеров и подвижности грудной клетки, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), урежению частоты дыхания, замедлению частоты сердечных сокращений (ЧСС), снижению ударного объема крови и уменьшению потребления кислорода миокардом в состоянии покоя. Таким образом, в результате регулярных физических нагрузок повышается экономичность и расширяются рабочие возможности, резервы и надежность систем кровообращения и внешнего дыхания.



**“ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ”**



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

6) Выполнение физических упражнений оказывает благотворное влияние на **пищеварительную систему**. У людей с пониженной секрецией пищеварительных желез под влиянием физической нагрузки наблюдается ее нормализация. Физические упражнения укрепляют мышцы передней стенки живота. Последние играют большую роль в регуляции деятельности кишечника, осуществляя так называемую корсетную и массажную функции. Они стимулируют желчевыделение и способствуют устранению застойных явлений в желчевыводящих путях.





ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# Рациональное питание

**Рациональным** называется **питание**, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма, обеспечивающее при этом необходимый уровень обмена веществ.

*Основные характеристики рационального питания:*

- адекватность,
- сбалансированность,
- разнообразие,
- экологическая чистота.



*Основные условия, обеспечивающие рациональное питание:*

- правильный режим питания,
- оптимальная кулинарная обработка,
- соблюдение санитарно-гигиенических правил при хранении, производстве и кулинарной обработке пищевых продуктов.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# Личная гигиена и закаливание

**Личная гигиена** – является неотъемлемой частью гигиены и включает в себя правила гигиенического содержания тела, полости рта, половых органов, а также пользования одеждой, обувью, бельем. Навыки личной гигиены нужно прививать детям с раннего возраста.

**Закаливание** - комплекс мероприятий, направленных на повышение функциональных резервов и устойчивости организма к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (повышение или понижение температуры воздуха, воды и др.) путем систематического воздействия этими факторами.





ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, а именно: *постепенность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей*. При закаливании необходимо принимать во внимание возраст, пол, состояние здоровья, местные климатические условия, привычные температурные режимы.

### **Классификация специальных мер закаливания:**

**по силе воздействия:** местные (обтирание, обливание, ванна), общие (обтирание, обливание, ванна, купание в открытом водоеме);

**по продолжительности;**

- по действующему фактору (воздух, вода, солнце).





ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# Психогигиена

**Психическое здоровье** – это такая динамическая совокупность психических свойств конкретного человека, которая позволяет ему в соответствии с его возрастом, полом и социальным положением, адаптироваться к окружающей действительности и выполнять свои биологические и социальные функции. Психическое здоровье во многом сводится к осознанию человеком своей функциональной значимости в плане реализации собственных или коллективных (семейных, политических и т.д.) потребностей, замыслов и целей. Уровень психического здоровья варьирует в очень широком диапазоне — от серьезных нарушений психики до высокого эмоционального благополучия.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# Признаки эмоционального благополучия

1. Положительная самооценка и уважение к себе. Уважение к себе должно быть неотъемлемой частью самосознания. Эмоционально здоровые люди относятся к себе хорошо. Они адекватно воспринимают трудности жизни и имеют развитое чувство собственного достоинства. Такие люди считают свои недостатки частью собственной натуры.
2. Психосоциальное развитие, соответствующее возрасту. Эмоционально здоровые люди, переходя в течение жизни из одной возрастной группы в другую, сталкиваются с определенными психологическими трудностями. От того, насколько успешно они будут преодолены, зависит благополучие человека.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

3. Эффективные способы удовлетворения потребностей. Каждый из нас должен отчетливо понимать, в чем именно он нуждается. непонимание или отрицание своих потребностей делает человека несчастным. Даже достигнув материального благополучия и положения в обществе, он чувствует себя неудовлетворенным.

4. Умение переживать неудачи. Эмоционально здоровые люди всегда найдут подходящий способ справиться с разочарованием. Это умение развивается по мере взросления. Зрелые люди понимают, что нельзя рассчитывать на исполнение всех желаний. Они сохраняют позитивный взгляд на жизнь и убеждены в том, что разочарование — явление временное.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

5. Умение приспособиться. Один из основных законов биологии состоит в том, что каждый живой организм, встречаясь с постоянно меняющейся средой, должен приспосабливаться к ней, чтобы выжить.

6. Разумная степень независимости. Эмоционально благополучные люди независимы. Они способны самостоятельно принимать решения, планировать свою жизнь и следовать собственным планам. Важно понимать, что полной независимости не существует, более того, каждому необходима и определенная степень зависимости.

7. Чувство «хозяина» жизни. Эмоциональное благополучие подразумевает уверенность человека в том, что он сам в значительной мере управляет своей жизнью.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

8. Умение эффективно справляться со стрессом. Современная жизнь может быть источником сильных стрессов, тем не менее многие люди живут чрезвычайно насыщенно, не испытывая при этом связанных со стрессом неприятностей. Эти люди научились эффективно бороться со стрессом.
9. Забота о других. Признаком эмоционального благополучия человека является его способность заботиться о других людях.
10. Способность любить. Прежде чем человек научится любить других, он должен научиться уважать и любить себя.
11. Способность работать. Способность к эффективной работе — важный показатель эмоционального здоровья.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

# Отсутствие болезненных пристрастий

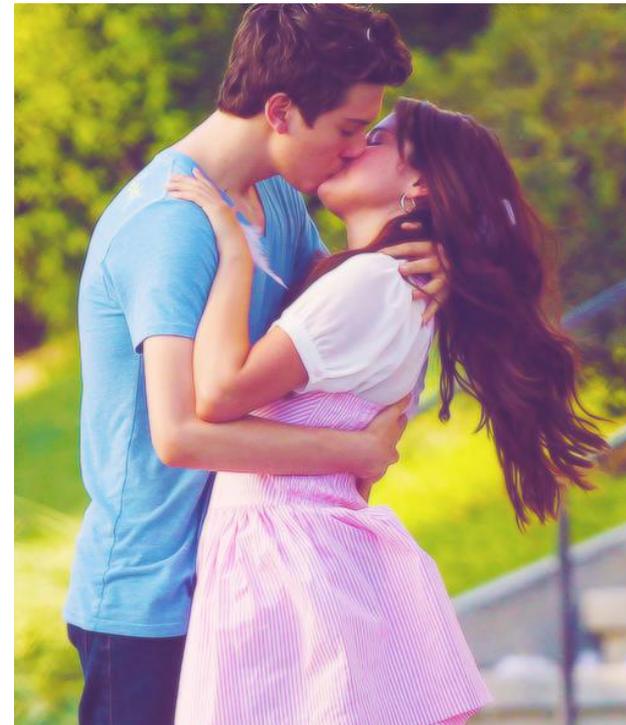




ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# Сексуальное здоровье

**Сексуальное здоровье** – это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, которые обогащают личность, повышают ее коммуникабельность, а также способность к любви и деторождению.





ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

## Мотивации здоровья и ЗОЖ.

Какие же мотивации лежат в основе формирования стиля здоровой жизни?

- 1. Самосохранение.** Когда человек знает, что какое-то действие угрожает его жизни, он это действие не совершает.
- 2. Подчинение этнокультурным требованиям.** Человек живет в обществе, которое на протяжении длительного времени отбирало полезные привычки, навыки, вырабатывало системы защиты от неблагоприятных факторов внешней среды.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

**3. Получение удовольствия от самосовершенствования.** Это простая мотивация формулируется так: «Ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство». Большая часть детей любит умываться потому, что изменение кровообращения вызывает приятные ощущения. Если вода слишком холодна, или взрослые слишком трут детскую кожу ребенка, то ребенок воспринимает умывание как наказание и старается его избежать.



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

**4. Возможность для самосовершенствования.** Формулировка: “Если я буду здоров, я смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы”.

**5. Способность к маневрам.** Формулировка: «Если я буду здоров, то смогу по своему усмотрению изменять свою роль в сообществе и свое местонахождение». Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую.

**6. Сексуальная реализация.** Формулировка: “Здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии”.

**7. Достижение максимально возможной комфортности.** Формулировка: «Я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство».



ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

Таким образом, здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. В этом случае он будет являться рычагом первичной профилактики, укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.





ВЯТСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# Я за здоровый образ жизни!

