

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СИСТЕМА, ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

План

- 1. Понятие «образ жизни» и его категории.**
- 2. Структура здорового образа жизни.**
- 3. Двигательная активность как фактор здоровья и оздоровления**

Вопрос 1.

Понятие «образ жизни» и его категории

*Искусство продлить жизнь –
это искусство не укорачивать ее.
Древнее изречение*

- **Болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и поведением.**
- **Что же понимают под образом жизни?**
- **Перевод с латинского «modus vivendi» – 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.**

В.В. Колбанов

Следовательно, образ жизни человека обусловлен:

- **социально-экономическими условиями жизни человека;**
- **мотивами деятельности конкретного человека;**
- **особенностями психики человека;**
- **состоянием здоровья;**
- **Функциональными возможностями организма.**

Этим объясняется реальное многообразие образа жизни различных людей и его индивидуальный характер

Категории образа жизни

- Первая категория – *социально-экономическая*
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.

Это понятие включает в себя и культуру быта, поведения, потребления, общественный порядок, разумное использование свободного времени и пр.

● **Вторая категория – социальная**

□ **Качество жизни** – степень комфорта в удовлетворении потребностей человека. Эта категория отражает степень уверенности отдельных людей и групп в том, что их потребности удовлетворяются, а необходимые для достижения счастья и самореализации возможности предоставляются .

По своей сути качество жизни оценивается уровнем осуществления желаний

- Третья категория – *социально-психологическая*
- **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.
- Это существенный признак индивидуальности, проявление относительной самостоятельности, способности человека построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной и интересной жизни

- **Оцените роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья. Какие категории (или категория) носят общественный характер, и какие (какая) персонифицированный?**



- **Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей, причем каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения.**
- **Поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от *воспитания*.**

Научно-технический прогресс принес в жизнь человека:

- **уменьшение двигательной активности;**
- **увеличение нервно-психического напряжения;**
- **загрязнение объектов окружающей среды и другие негативные явления.**

Все это привело к существенным изменениям в стиле жизни. А что же все-таки изменилось?

Изменения в жизни человечества и человека

Образ жизни современного человека характеризуется:

- гипокинезией (*недостаток движения*) и, как следствие, гиподинамией (*комплекс изменений в функциональном развитии организма, который является следствием гипокинезии*);
- перееданием;
- информационной загруженностью;
- психоэмоциональным напряжением;
- злоупотреблением лекарственными препаратами.

Все это приводит к развитию «болезней цивилизации»

Структура здорового образа жизни

- **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям конкретного человека, условиям его жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья, выполнение человеком его социально-биологических функций.**
Для чего нужен здоровый образ жизни?



Составляющие здорового образа ЖИЗНИ

- **Рациональная организация трудовой деятельности.**
- **Правильный режим труда и отдыха.**
- **Рациональная организация свободного времени.**
- **Оптимальный двигательный режим.**
- **Рациональное питание.**
- **Соблюдение правил личной гигиены, закаливание.**
- **Соблюдение норм и правил психогигиены.**
- **Сексуальная культура, рациональное планирование семьи.**
- **Профилактика аутоагрессии.**
- **Контроль за своим здоровьем**

Чтобы быть здоровым, нужно жить в соответствии с законами своей природы.

(по И.П. Павлову)

- **Основу здорового образа жизни составляет выбор способа жизни, сделанный самим человеком в отношении того, как ему жить.**
- **Этот выбор в значительной мере зависит от конституциональных характеристик индивида.**
- **Образ жизни человека должен соответствовать его конституции, тогда только можно говорить о том, что этот образ жизни – здоровый**

Конституция человека – это

генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал.

- **Именно конституция человека определяет основные законы его индивидуальной жизни.**
- **Конституция всегда индивидуальна: образов жизни столько, сколько людей.**
- **Реальная конституция человека складывается из набора составляющих**

Составляющие конституции

- *Рефлективная составляющая* – генетическая память (наследственность), эпигенетическая память (эмбриональный путь развития).
Иммунная память (о перенесенных заболеваниях), нейронная память (память, фиксируемая нейронами)

Составляющие конституции

- **Генотипическая составляющая** – это «наследственный паспорт» (геномная характеристика, хромосомная система человека), определяющий регенерационные способности нашей морфологии

Составляющие конституции

- *Фенотипическая составляющая* – традиционное представление о конституции человека на основе наследственной структуры его костно-мышечного и жирового габитуса

Составляющие конституции

- ***Иммунная составляющая*** – система глобулиновой защиты, в основе которой лежит механизм антиген-антительных связей, определяющих характер и интенсивность иммунологических реакций

Составляющие конституции

- **Нейронная составляющая** – состояние неврологической реактивности, определяющее базовые основы обучения, приобретения знаний; это базисная основа эмоций и волевых процессов, детерминирующих наше здоровье и нашу неврологическую симптоматику

Составляющие конституции

- ***Психологическая составляющая*** – определяет психологический тип личности, ее характер и темперамент

Составляющие конституции

- *Лимфогематологическая составляющая – это особенности лимфотока и группа крови, носящие геномный, конституциональный характер и определяющие интенсивность метаболизма и энергетики человека*

Составляющие конституции

- **Гормонально-половая составляющая** – характеризует существенный момент во всех поведенческих реакциях человека. Половое поведение детерминируется взаимодействием определенных мозговых структур с половыми гормонами (андрогенами и эстрогенами)

Составляющие конституции

- **Энерго-акупунктурная составляющая – это специфика системы энергоканальных связей в организме.**

Системное представление о конституции человека дает интегральную характеристику, лежащую в основе жизнедеятельности человека. Здоровый образ жизни – это жизнь по законам своей конституции

Принципы здорового образа жизни

- **Социальные:** образ жизни должен быть эстетичным, нравственным и волевым.
- **Биологические:** образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим и ритмичным

«Рецепт вечной молодости и здоровья»

- **Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, не доводи тело и дух до страдания, живи по законам природы, разума и веры.**
- **Ешь много трав и мало мяса. Будь травоядным, не будь кровоядным**
- **Очищай тело от внешней и внутренней грязи. Пусть пища твоя не засоряет тебя.**
- **Очищай душу от мрачных мыслей и душевной грязи, от зависти, зла, гордыни, высокомерия.**
- **Получай в любви радость и наслаждения. Живи по законам любви.**
- **Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой**

Мотивации здоровья и ЗОЖ

- Важное значение в основе формирования здорового образа жизни должны занимать личностно-мотивационные качества данного человека, его жизненные ориентиры.
- С самого начала нужно усвоить, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения. Для сохранения и восстановления утраченного здоровья человек должен совершать какие-то действия.
- Для этого нужна *мотивация – побуждение, вызывающее активность организма и определяющее направленность этой активности*

Мотивации здоровья и ЗОЖ

- **Самосохранение.** Когда человек знает, что какое-то действие напрямую угрожает его жизни, он это действие не совершает.

Формулировка личностной мотивации : «Я не совершаю определенные действия, так как они угрожают моему здоровью и жизни»

- ***Подчинение этнокультурным требованиям.***
Человек живет в обществе, которое на протяжении длительного времени отбирало полезные привычки, навыки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов внешней среды.

Формулировка мотивации: «Я подчиняюсь этнокультурным требованиям потому, что хочу быть равноправным членом общества, в котором живу. От моего здорового образа жизни зависят здоровье и благополучие других»

- ***Получение удовольствия от самосовершенствования***

Формулировка мотивации: «Ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство».

- ***Возможность для самосовершенствования***

Формулировка: «Если я буду здоров, я смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы»

- **Способность к маневрам.**

Формулировка: «Если я буду здорово, то смогу по своему усмотрению изменить свою роль в сообществе и свое местонахождение».

- **Сексуальная реализация.**

Формулировка: «Здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии».

- **Достижение максимально возможной комфортности.**

Формулировка: «Я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство»

- **Случаи, когда семь мотиваций являются для человека одинаково значимыми, встречаются крайне редко.**

В течение жизни человек проходит через разные мотивации:

- **в *детстве* – этнокультурные требования и получение удовольствия,**
- **в *подростковом* возрасте – возможность самосовершенствования и способность к маневрам.**

- **Для молодых людей иногда теряет значение первая мотивация – самосохранение. Здоровье и сила иногда лишают необходимой осторожности, снижают чувство ответственности за свой организм. Молодым людям в 18-25 лет кажется, что ресурс их здоровья неограничен. Возраст от 12 до 30 лет называют самым аутоагрессивным периодом. Именно в этом возрасте совершаются опасные для здоровья и жизни действия: курение, пьянство, эксперименты с наркотиками, случайные интимные контакты, ведущие к незапланированной беременности, нежелательному отцовству, венерическим заболеваниям, СПИДу**

- **К этому возрасту относится пренебрежение к элементарным правилам гигиены питания. Сна, труда и отдыха, гигиены одежды. Все это закладывает фундамент для хронических неинфекционных заболеваний, ведущих к ранней инвалидности и смерти (атеросклероз, цирроз печени, гастрит, легочные заболевания, заболевания почек, нарушение обмена веществ и пр.)**

Двигательная активность как фактор здоровья и оздоровления

Движение по своему действию может заменить любое лекарство, но все лечебные средства не смогут заменить движение.

врач А. Труссо

- Анализ условий эволюции животного мира показывает, что именно движение оказалось основным условием сохранения и обеспечения жизни. Именно совершенствование форм движений, которое обеспечивало более выгодную адаптацию к меняющимся условиям существования, явилось пусковой, исходной посылкой биологической эволюцией.

- **Блокирование двигательной активности даже при продолжающемся поступлении пищи обуславливает задержку роста и развития или даже прекращение его.**
- **Движение является важным фактором для запуска энергетических и биосинтетических процессов в клетках. Усиление кровотока в 4-5 раз и увеличение дыхания до 20-30 раз по сравнению с покоем – это самый мощный механизм поставки энергии к клеткам.**
- **Во время движения интенсивно вырабатывается внутри углекислота, происходит дыхательный ацидоз, который стимулирует клеточный биосинтез**

Значимость двигательной активности

- **Хронический дефицит *двигательной активности* у детей тормозит их нормальное *физическое развитие*.**

(У 50 % 7-10-летних детей отмечаются нарушения опорно-двигательного аппарата, у 25 % - нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы.)

- ***Движение* играет незаменимую роль в *профилактике простудных заболеваний*.**

(У маленьких детей терморегуляция работает за счет высокого уровня двигательной активности)

- ***Движение и стресс.*** У людей стресс чаще всего связан с социальными мотивами. Человеку не удается в силу различных причин логически завершить стресс движением, поэтому в течение бодрствования в организма накапливаются гормоны стресса, и нарастает состояние психического напряжения. Все это, в конечном итоге, определяет широкое распространение так называемых болезней цивилизации.
- ***Физическая культура*** – как часть общечеловеческой культуры – направлена на использование различного вида двигательной активности в целях поддержания и укрепления организма

Принципы физической тренировки

- Принцип сознательности и активности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип постепенного увеличения нагрузки.
- Принцип индивидуализации.
- Принцип комплексности воздействия.
- Принцип обратимости тренировочных эффектов

Общие подходы при формировании физической культуры

- **Утренняя гигиеническая гимнастика с закаливающими процедурами (8-12 упражнений с 8-10 повторениями).**
- **Рациональное использование физических упражнений в режиме рабочего и выходного дня (3-5 раз в неделю при продолжительности 90-12- минут).**
- **Постоянный врачебно-педагогический контроль.**
- **Учет текущего состояния организма**