



Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.

Методы, формы и средства гигиенического воспитания



План занятия:

- Образ жизни – главный фактор обусловленности здоровья. ЗОЖ – это деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение здоровья.
- Два направления формирования ЗОЖ.
- Факторы, обеспечивающие ЗОЖ.
- Методы и формы гигиенического воспитания



1. Образ жизни – главный фактор обусловленности здоровья. ЗОЖ – это деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение здоровья

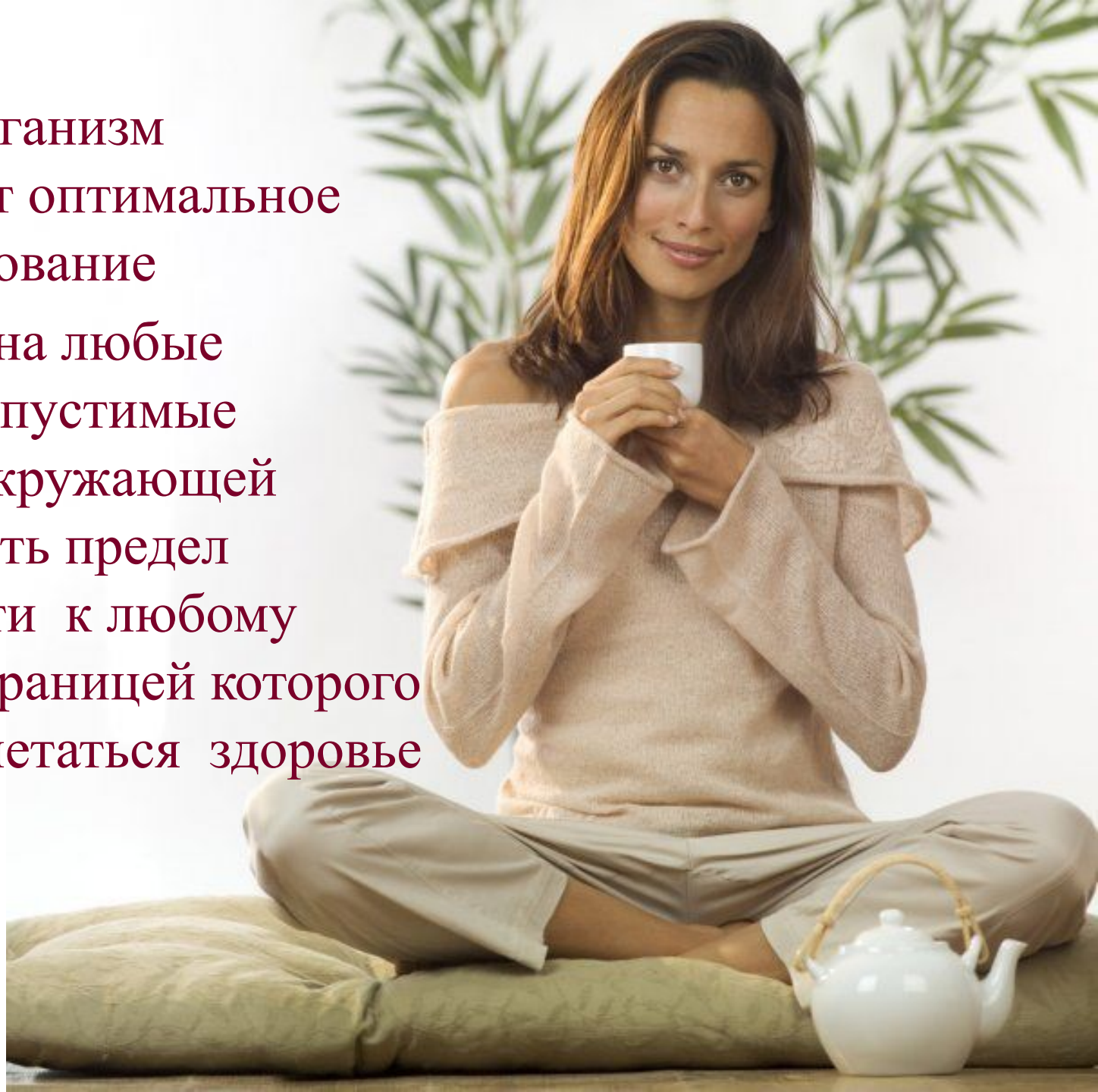


По определению ВОЗ
**«Здоровье – это состояние полного физического,
душевного и социального благополучия, а не только
отсутствие болезней и физических дефектов»**

Образ жизни – это вся активная деятельность человека, обеспечивающая его выживание в окружающей среде



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



При воздействии вредного фактора между здоровьем и болезнью происходят процессы адаптации, которые можно изобразить в виде схемы:

Здоровье

Адаптация

Вредный фактор

Болезнь

Острая

Хроническая

Инвалид



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

□ воспроизводит
здоровье
человека, группы
и популяции



Здравоохранение – система 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)





**Санология – наука
об охране
общественного
(группового,
популяционного)
здоровья здоровых
людей и его
укреплении путем
формирования
определенного
образа жизни**

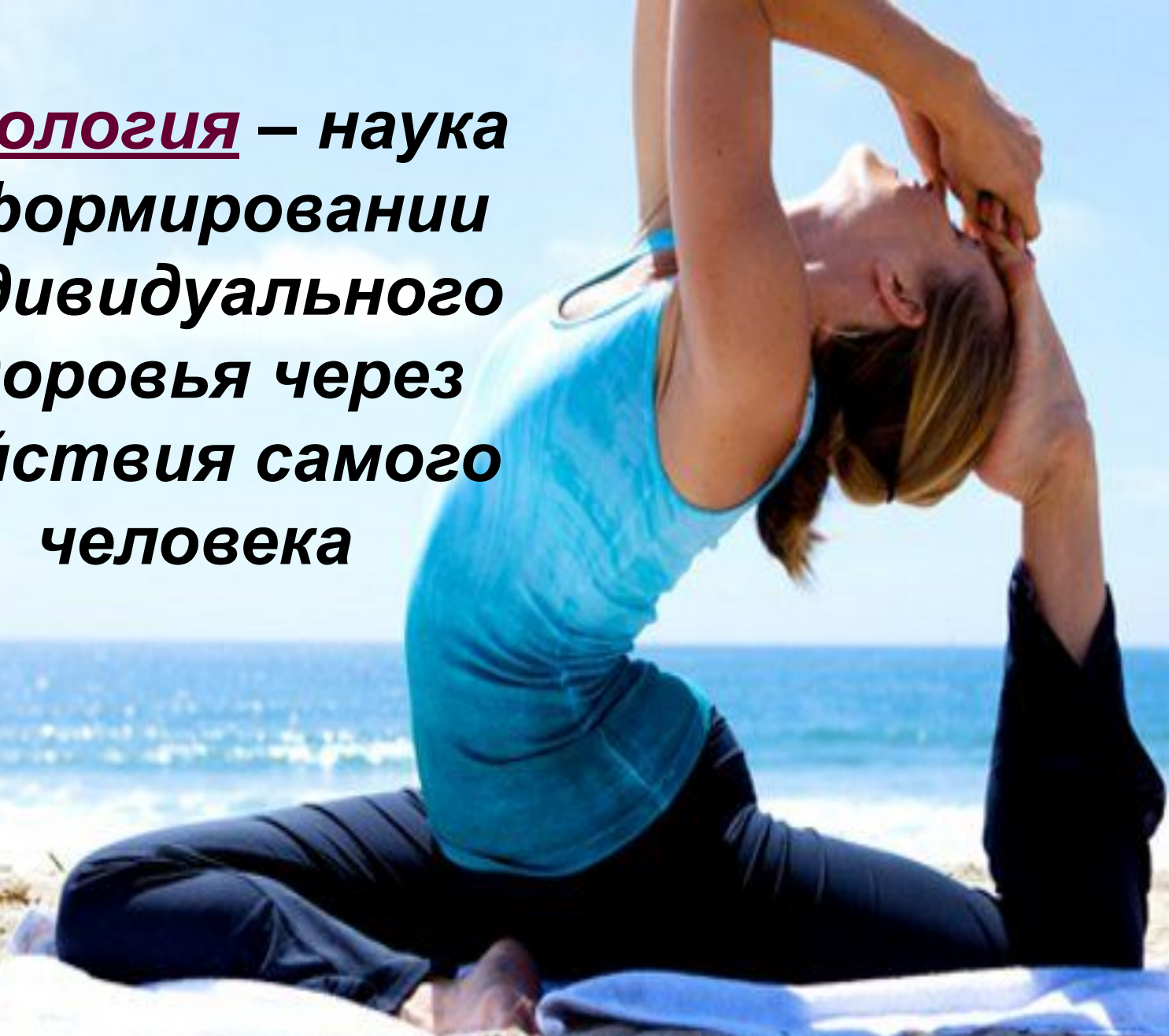


Санология организует борьбу за здоровье и продолжительность жизни путем формирования ЗОЖ на государственном и общественном уровне, с участием всех министерств и ведомств

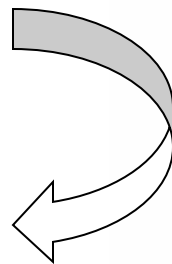
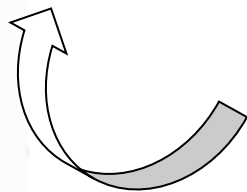
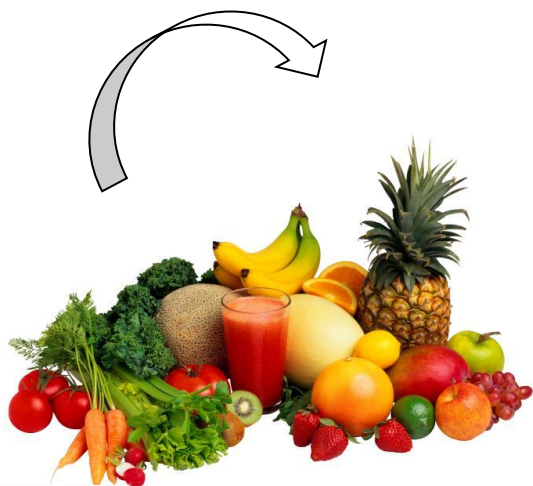
Для этого социальная политика государства и общества должна включать не только вопросы совершенствования медицинской помощи больным, но и меры гигиенического воспитания здорового населения: борьбу с алкоголизмом, курением: наркотиками, активизацию физкультуры, спорта и т.д.



**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




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





В здравоохранении
профилактическое направление
должно стать важнейшей
обязанностью всех медиков и
лечебных учреждений – от
здравпунктов и поликлиник до
ЛПУ



2. Два направления формирования ЗОЖ

1-е направление:

- а) создание, построение программы;
- б) развитие, усиление, активизация положительных для здоровья мотивов, условий, факторов, обстоятельств



2-е направление - исполнение:

а) преодоление, уменьшение факторов риска

б) формирование ЗОЖ

(кто хочет – тот добивается; кто не хочет – ищет оправдание)



Компоненты и рекомендации по формированию здорового образа жизни

Компоненты ЗОЖ	Рекомендации по выполнению ЗОЖ
1. <u>Рациональный труд и отдых</u>	<p><u>А. Рациональный труд:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1.нагрузки по возрасту и полу;2.перерывы в работе (по возрасту и профессии). <p><u>Б. Рациональный отдых (режим дня):</u></p> <ol style="list-style-type: none">1.пребывание на свежем воздухе не менее 1 часа;2.длительность сна – не менее 7- 9 час



2.

Физкультура
и спорт

А. Оздоровительные мероприятия:

А-1. Утренняя гимнастика – до 10 мин.
(бодрость, включение мышц и ЦНС в
функционирование);



2.

Физкультура и спорт

А. Оздоровительные мероприятия:

А-2. Закаливающие процедуры (повышение иммунитета и устойчивости к микроклиматическим факторам):

- 1. водные обтирания (местные, общие);**
- 2. водные обмывания (местные, общие);**
- 3. воздушные ванны;**
- 4. солнечные ванны.**



2.

Физкультура и спорт

А. Оздоровительные мероприятия:

А-3. Регулярные физические упражнения – ежедневные (профилактика гиподинамии):

- 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**



2.
Физкультура и спорт

Б. Спортивные мероприятия - физические нагрузки на открытом воздухе - 1-2 раза в неделю (развитие, укрепление и поддержание мышечного тонуса, оксигенация):

а) быстрая ходьба или бег 5-20 км;

б) езда на велосипеде или лыжные прогулки до 1 часа;

в) плавание, спортивные игры и др. не менее 1-1,5 час





2.
Физкультура
и спорт

В.Туризм – 2 недели - 1 месяц в году (общее оздоровление)





3.

Рациональное
питание

1. Достаточность пищи по качеству и количеству в соответствии с полом, возрастом и физическими нагрузками.
2. Сбалансированность по Б, Ж, У, микроэлементам, витаминам.
3. Соблюдение режима питания (по времени и рациону).
4. Пищевые добавки

4. Борьба с вредными привычками

Курение, пьянство, пересаливание пищи, еда на ночь, жевание жвачки натощак и др.

5. Личная гигиена

Уход за кожей, волосами, полостью рта, одеждой, обувью, рациональный распорядок дня





<p>6. <u>Профилактика</u> <u>а</u> <u>стресса</u></p>	<p>А) Мероприятия по предупреждению стресса (аутотренинг). Б) Снижение уровня профессионального и социального стресса.</p>
<p>7. <u>Медицинская</u> <u>активность</u></p>	<p>Профилактическая активная деятельность человека по предупреждению заболеваний: А) профилактические осмотры; Б) ежегодная диспансеризация; В) своевременное обращение за медпомощью при заболевании; Г) выполнение лечебных предписаний</p>



Я ЗА ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР

Важным и, пожалуй, решающим моментом в переходе на ЗОЖ является мотивация человека: «зачем это нужно?»

**Девизы, мотивы и основные задачи некоторых
компонентов здорового образа жизни
(на примере ежедневных физических оздоровительных
упражнений и спорта)**

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	СПОРТ
ДЕВИЗЫ	
<u>ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ !</u> (общий)	
<u>НЕ ХОЧУ – НАДО !</u>	<u>НЕ МОГУ – НАДО!</u>





Преобладающие МОТИВЫ
(ориентировочные возраста)

- 1. Нравиться юношам (девушкам)
(12-25 лет).**
- 2. Соответствовать занимаемому
социальному статусу
(20-40 лет).**
- 3. Быть здоровым (35-60 лет).**
- 4. Быть долгожителем
(старше 60 лет).**

**БЫТЬ СИЛЬНЫМ, МУСКУЛИСТЫМ,
ВОЛЕВЫМ, ВЫНОСЛИВЫМ !**
(для юношей и девушек)
**СОХРАНИТЬ ФОРМУ, ОЗДОРОВИТЬ
СЕБЯ, ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ,
УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ !**
(для взрослых)

ЧТО ДАЕТ В ИТОГЕ?

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

**РАЗВИВАЕТ, УКРЕПЛЯЕТ и
ПОДДЕРЖИВАЕТ мышечный тонус;
обеспечивает ОКСИГЕНАЦИЮ
(снабжение организма необходимым
объемом и запасом кислорода)**



ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ


Ежедневно, не менее:

- 3 часа НА НОГАХ;
- 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ;
- 0,5 часа ПРОБЕЖКИ рывками;
- 1 час. БЫСТРОЙ ХОДЬБЫ (120 шагов в мин)

Не реже 1-2 раза в неделю, систематически:

- 1 час БЕГА, ПРОБЕЖЕК или
- 5-10 км бега - езда на велосипеде - 40 км; пробежек на лыжах и т.д.





ЗАКУРИМ?



Не курю, бросил...

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

3. Факторы, обеспечивающие ЗОЖ



Медицинские работники должны хорошо знать проблемы ЗОЖ и в своей повседневной жизни быть образцами его осуществления, проявлять высокую медицинскую активность

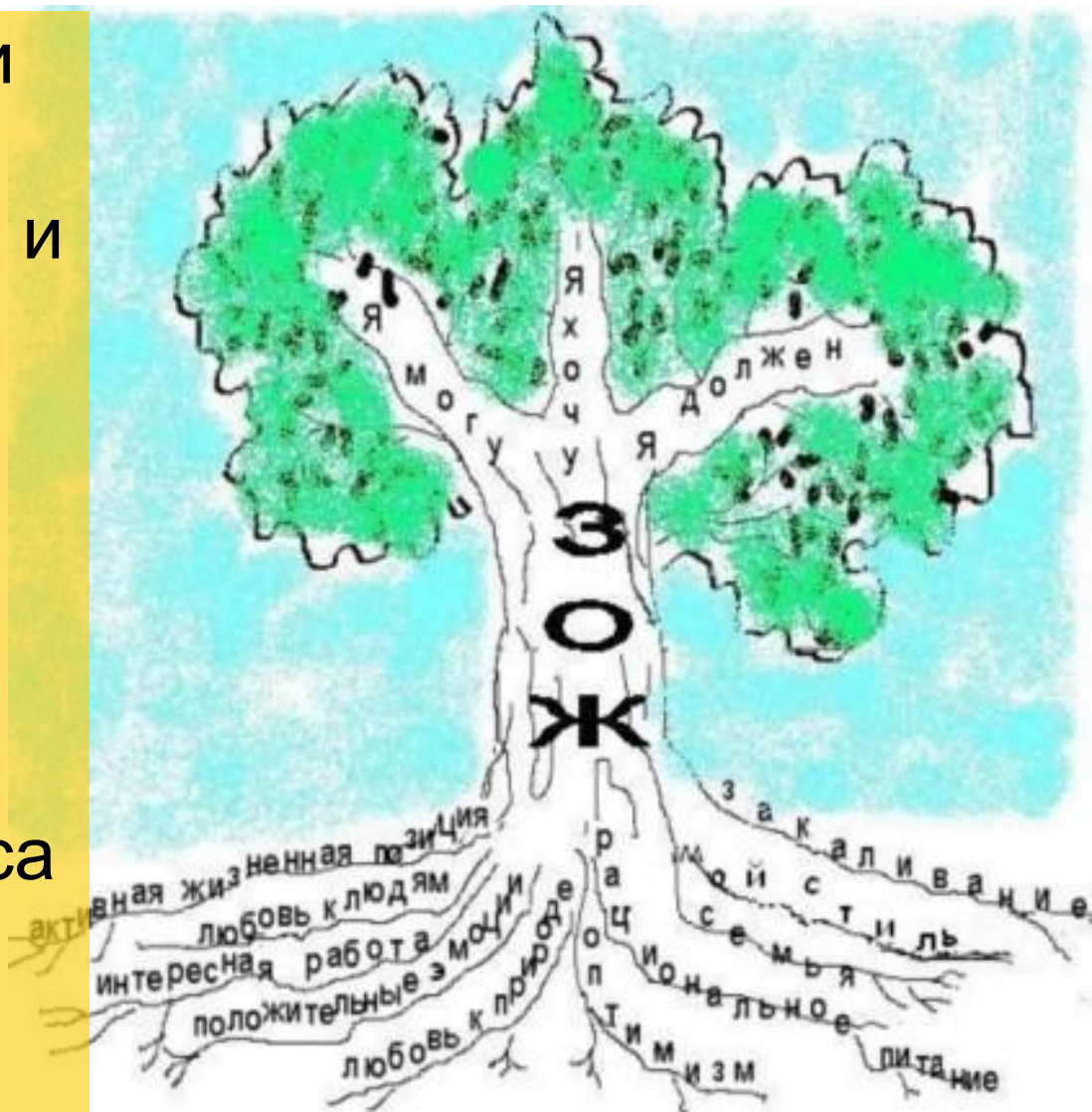


В настоящее время существенным препятствием для развития ЗОЖ является низкая гигиеническая и медицинская культура населения, что обуславливается недостаточной общей культурой населения



7 основных факторов, составляющих и обеспечивающих ЗОЖ:

- рациональный труд и отдых;
- физическая культура и спорт;
- рациональное питание;
- борьба с вредными привычками;
- личная гигиена;
- профилактика стресса
- медицинская активность





В последнее время придается большое значение в деле поддержания здоровья еще 2 факторам:

1. умственной деятельности
2. здоровому сексу

1. Рациональный труд и отдых





**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



2. Физкультура и спорт



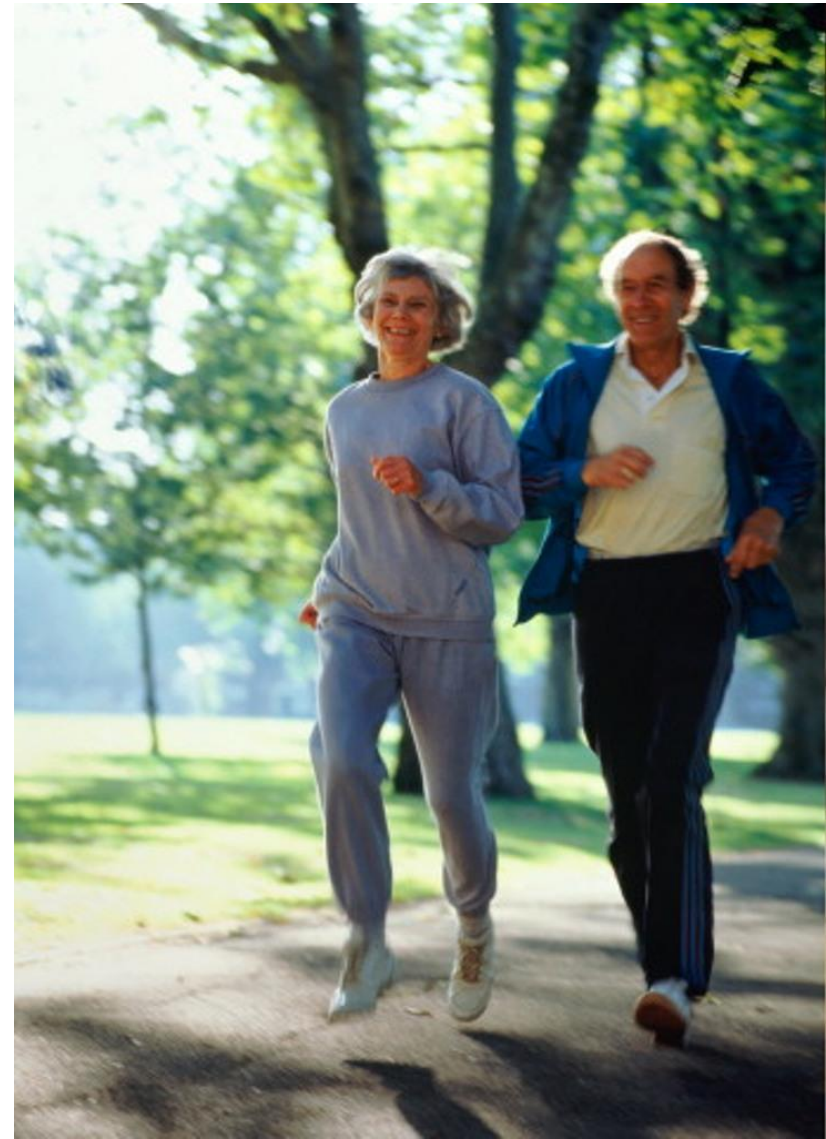


Цель этого
направления
ЗОЖ –
**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ
ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ
МЫШЦ**

Двадцать основных функций мышц для здоровья человека

1. Функция движения

Благодаря мышцам человек передвигается, осуществляет задуманное



2. Функция поддержки



Мышцы поддерживают наш скелет. Особенно важна поддержка позвоночника – «осанка». Через позвоночник проходят нервы и сосуды, пережатие которых нарушает нормальное функционирование внутренних органов

3. Мышцы – это наша печка

От сгорания глюкозы в мышцах образуется тепло, которое согревает тело



4. Мышцы – второе сердце

Сердце выбрасывает кровь в артерии.

Обратно с нижних конечностей она поступает по венам с помощью мышц ног и клапанов вен.

При слабости мышц образуется застой крови в венах нижних конечностей и

развивается тромбофлебит и

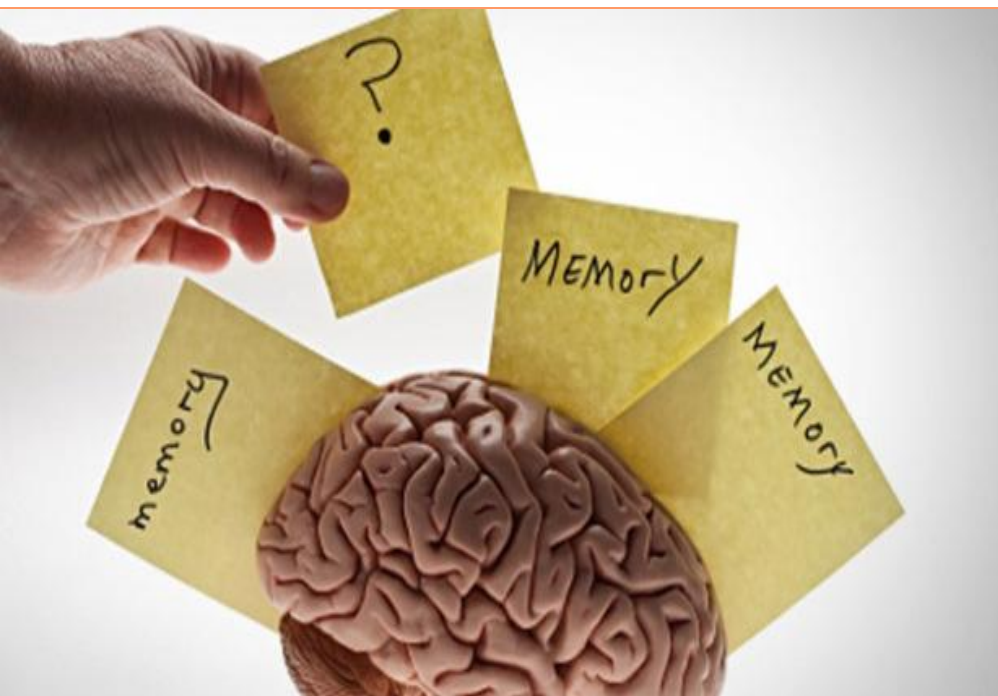
геморрой. Без физических тренировок снижается тонус мышц и сосудов,

понижается давление (гипотония) у одних и повышается у других (гипертония)



5. Мышцы – вторые легкие: место усвоения кислорода

Именно здесь усваивается основная часть вдохнутого нами кислорода.



! При гиподинамии снижается снабжение организма кислородом, что отражается в первую очередь на работе мозга: ухудшается память, снижается темп развития молодого организма, его самосовершенствование, а у взрослых ускоряются процессы старения

6. Мышцы – место переработки ГЛЮКОЗЫ



При работе мышц глюкоза окисляется, создавая АТФ и энергию. Без нагрузки мышц (гиподинамии) уровень глюкозы в крови повышается и она переходит гликоген, который скапливается в печени, а затем в виде жировых отложений, для этого повышается расход инсулина, перенапрягается поджелудочная железа, что приводит к диабету. Запас гликогена в мышцах обеспечивает спринтерский бег тренированные мышцы, имея большой его запас, обеспечивают большую продолжительность пробежки без форсированного дыхания

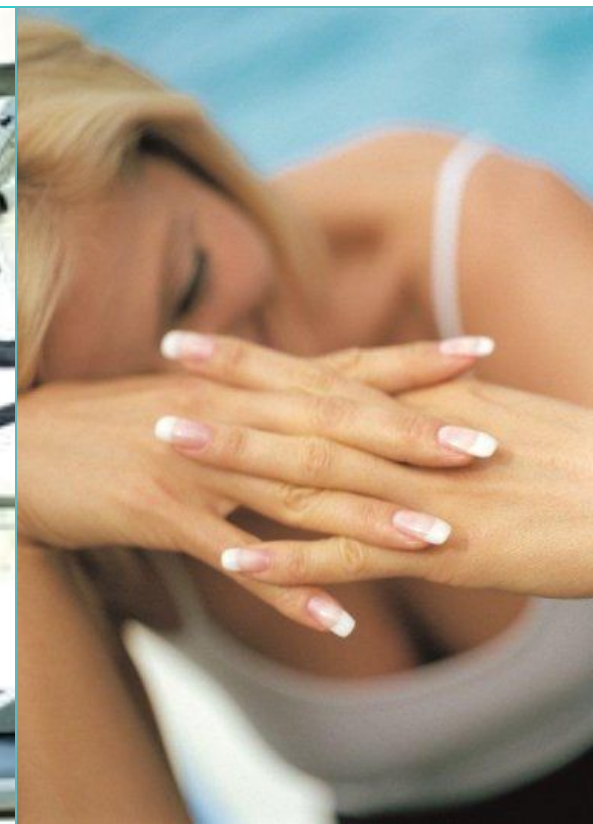
7. Без движения снижается иммунитет

Это приводит к частому возникновению острых простудных и обострению хронических заболеваний верхних дыхательных путей, гнойничковых заболеваний КОЖИ



8. Малоподвижность снижает уровень кальция в крови

Проявляется в ухудшении свертываемости крови, появлением судорог мышц ног по утрам, ломкостью ногтей и костей



9. Мышцы – источник эмоциональной радости



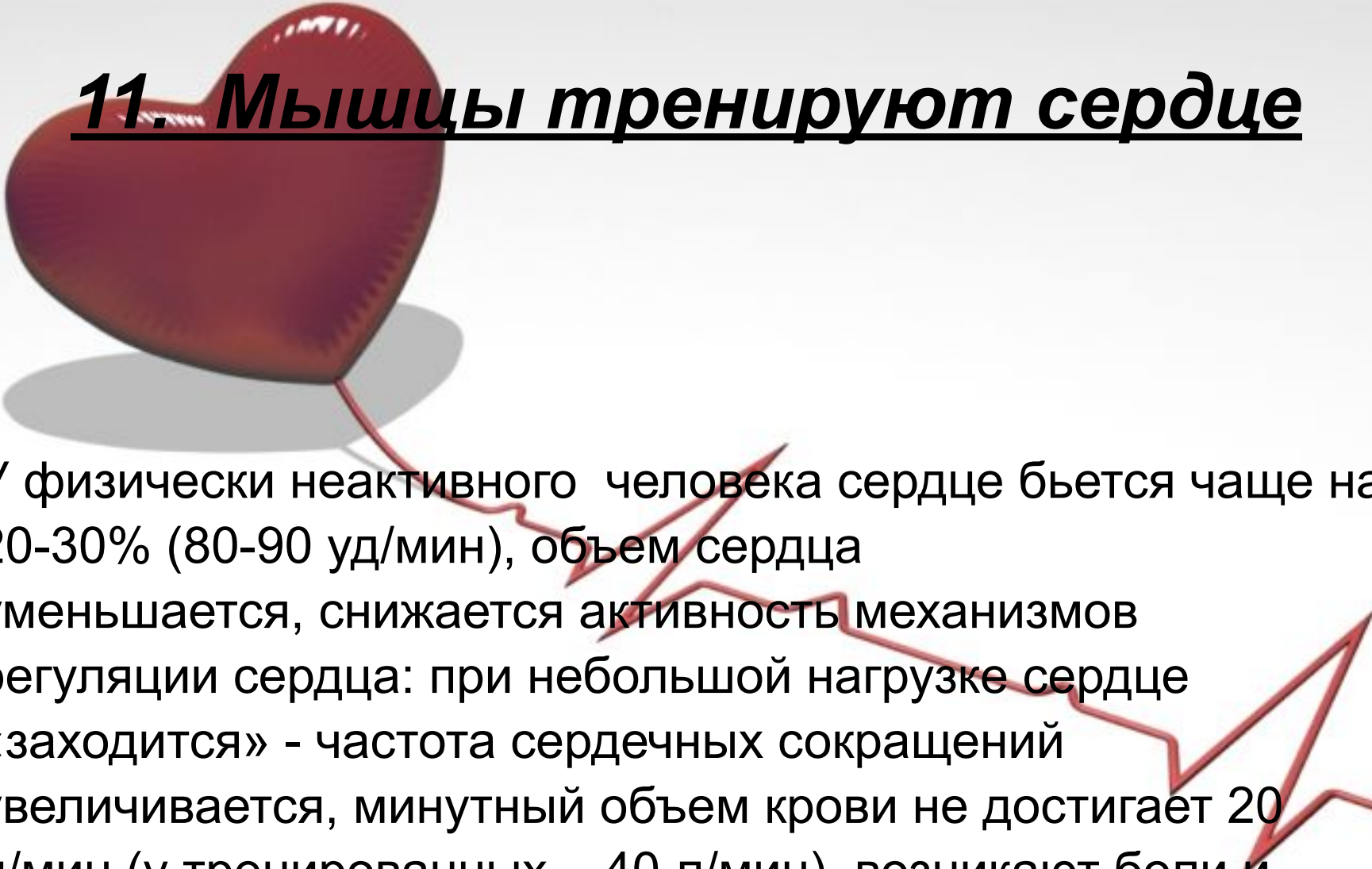
Систематическое занятие физическими упражнениями или спортом вызывает прилив сил, улучшается настроение, снижается вероятность возникновения стрессов

10. Слабые мышцы – почва для частых срывов нервной системы (стрессов)

При слабости мышц человек делается «истеричным», «взрывчатым» по пустякам, часты головная боль, чувство тяжести в теле, сонливость днем, бессонница ночью. Легкость возникновения стрессов подготавливает организм к спазмам коронарных сосудов или сосудов головного мозга, что приводит к стенокардии (ИБС) и заканчивается инфарктом или инсультом



11. Мышцы тренируют сердце

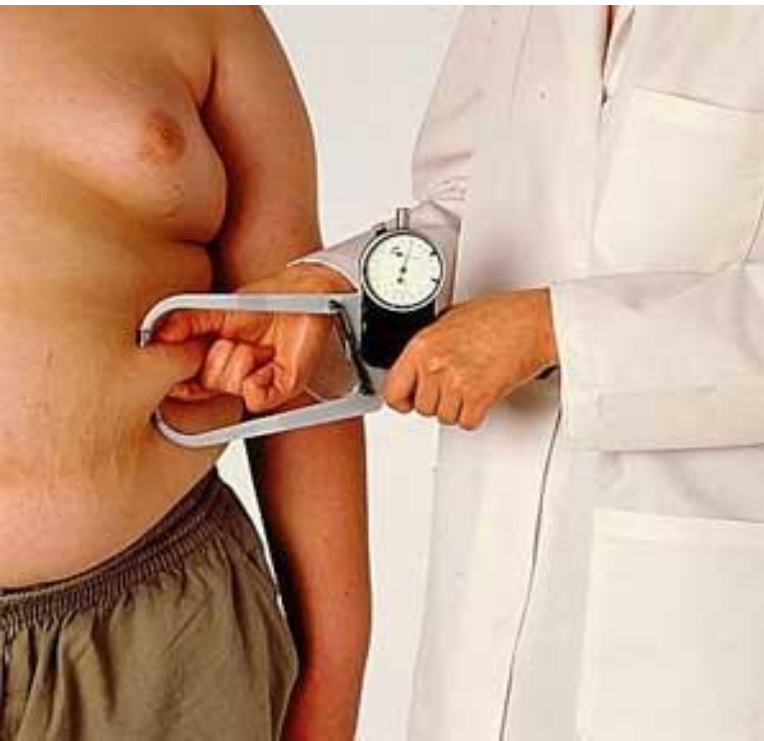


У физически неактивного человека сердце бьется чаще на 20-30% (80-90 уд/мин), объем сердца уменьшается, снижается активность механизмов регуляции сердца: при небольшой нагрузке сердце «заходится» - частота сердечных сокращений увеличивается, минутный объем крови не достигает 20 л/мин (у тренированных – 40 л/мин), возникают боли и перебои – аритмии, что ускоряет приход болезней сердца

**12. Гиподинамия снижает перистальтику
желудочно-кишечного тракта, приводит
к запорам, в результате чего возникает
дисбактериоз, трещины заднего прохода,
воспаляется геморрой**



13. При гиподинамии жиры в организме не сгорают, увеличивается в крови количество холестерина, который откладывается в стенках сосудов, способствуя возникновению атеросклероза



14. Люди с нетренированными мышцами метеозависимы



Они плохо переносят снижение кислорода в воздухе
(в жаркий период, в метро, в автобусе), возникает слабость, головокружение. Уменьшение способности легких усваивать кислород приводит к перенапряжению сердца, которое вынуждено чаще сокращаться для доставки кислорода к органам, особенно к мозгу, страдающего от недостатка кислорода

15. Зрение при малоподвижности

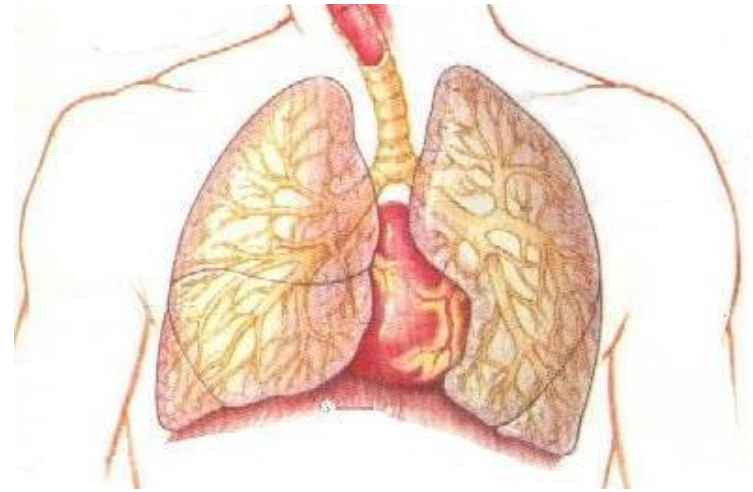
ухудшается, что вызывается **ухудшением снабжения глаз кислородом** (в начальных классах детей с плохим зрением – 4%, в старших – 50%).
Особенно этот процесс ускоряется у пожилых людей



16. Узкогрудость, малая экскурсия легких

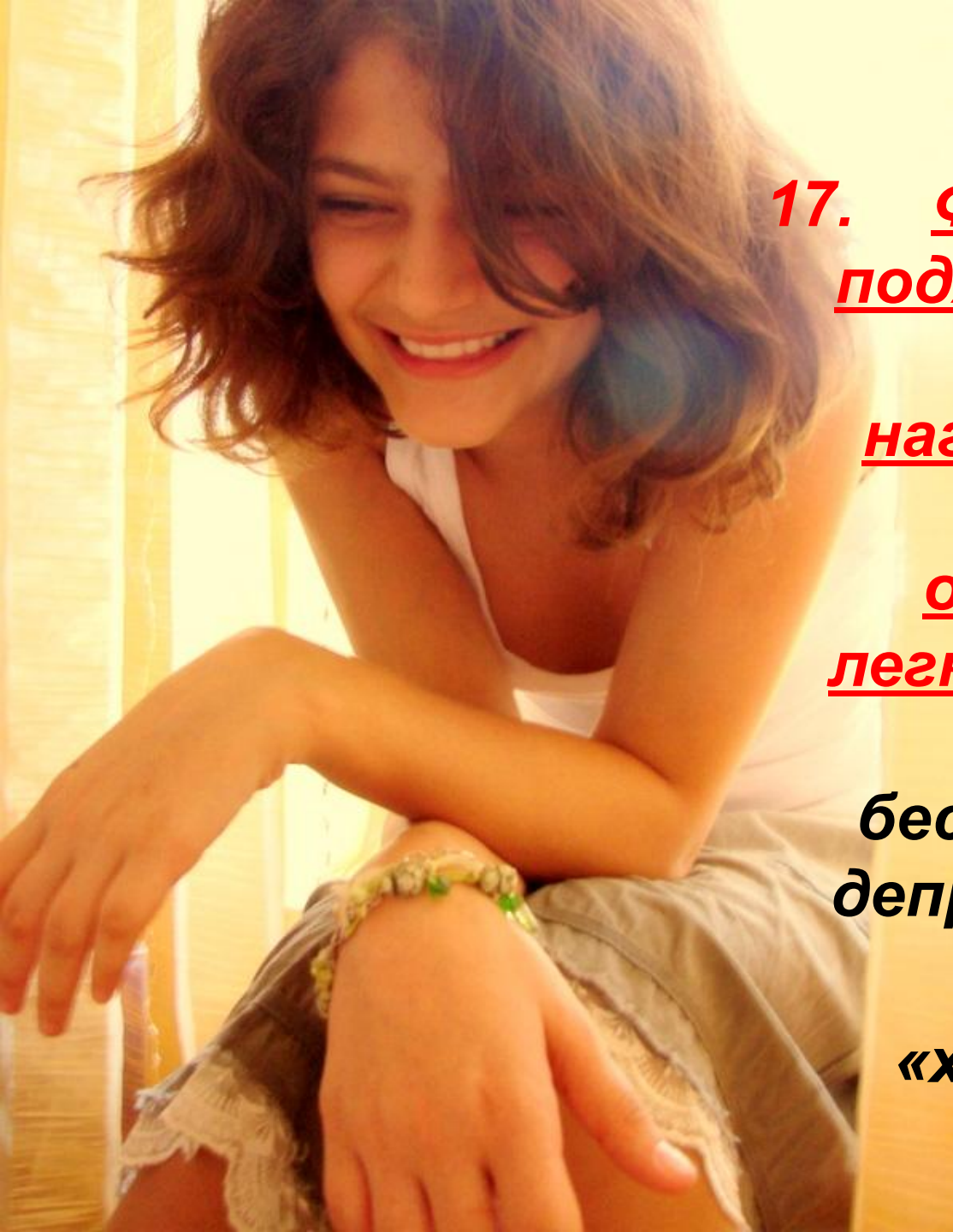
Из-за малоподвижности легкие:

- не развиваются;
- уменьшается рабочая поверхность легких;
- уменьшается захват эритроцитами кислорода;
- чаще работает сердце;
- органы недополучают кислород;
- развивается ацидоз (закисление) организма, что ускоряет старость



Оксигенация организма при физических нагрузках на открытом воздухе является профилактикой ацидоза





17. Функции печени и поджелудочной железы при физической нагрузке (бег, ходьба) улучшаются, очищается ткань легких (у курильщиков), уходят недуги: бессонница, стрессы, депрессия, улучшается настроение, «хочется жить»

18. Мышцы – наши санитары

Мышцы связаны с одной стороны с пищеварительной системой, усваивая необходимые вещества, с другой – с мочевыделительной системой, выделяя переработанные продукты обмена. Работающие мышцы чистят кровь, поглощая излишки питательных веществ, и тем самым оздоравливают организм, поднимают тонус, заряжают энергией, дают здоровье



19. В здоровом теле – здоровый дух!

Занятие спортом укрепляет силу воли. Один из принципов занятия спортом – постоянное повышение результатов – дается через преодоление себя: не могу – надо! Спортивный человек – волевой. Сильный дух – сильна жажда жизни – крепко здоровье



**20. Занятия спортом и физкультурой
продлевают половую активность, сохраняя
молодость души, свежесть эмоций, молодость духа**



Сегодня дефицит двигательной активности (гиподинамия) становится все более острой проблемой.

Среди населения занимаются физкультурой лишь 8-10%



8 – 10%



90 – 92%

Гиподинамия

(гипокинезия) приводит к:

- 1. избыточному весу;**
- 2. снижению резервных адаптационных возможностей**



- 3. снижение сопротивляемости организма**

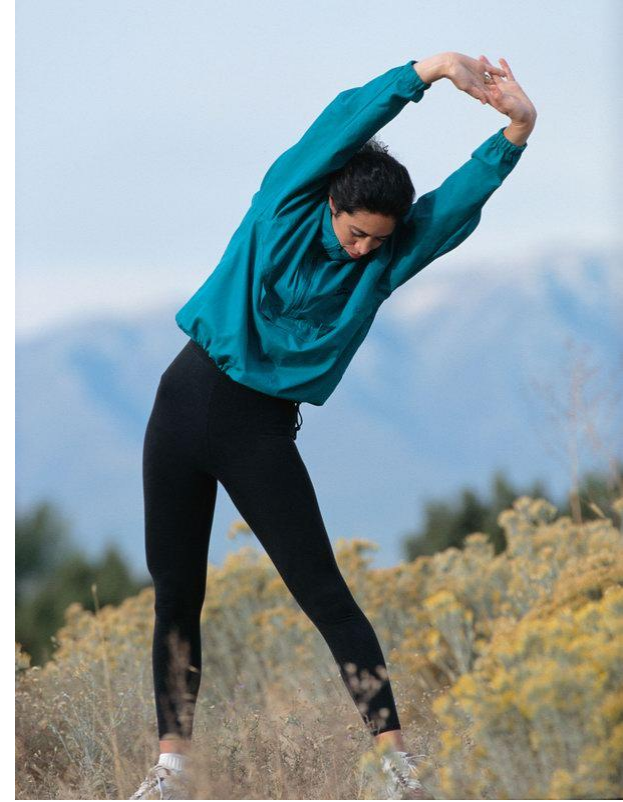
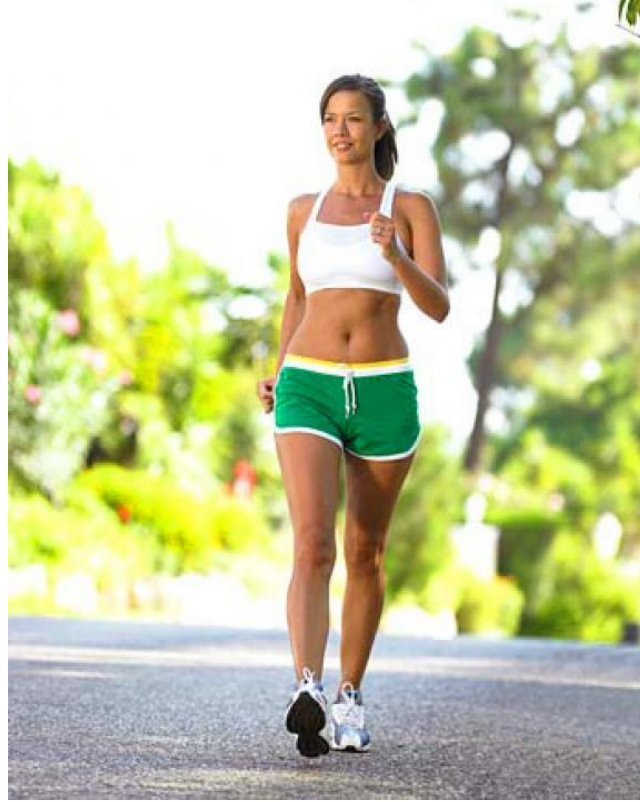
к простудным и сердечно-сосудистым заболеваниям, нервным срывам, увеличению числа инфарктов



Гипокинетические симптомы:

- 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;**
- 3) спонтанная физическая нагрузка в свободное время**

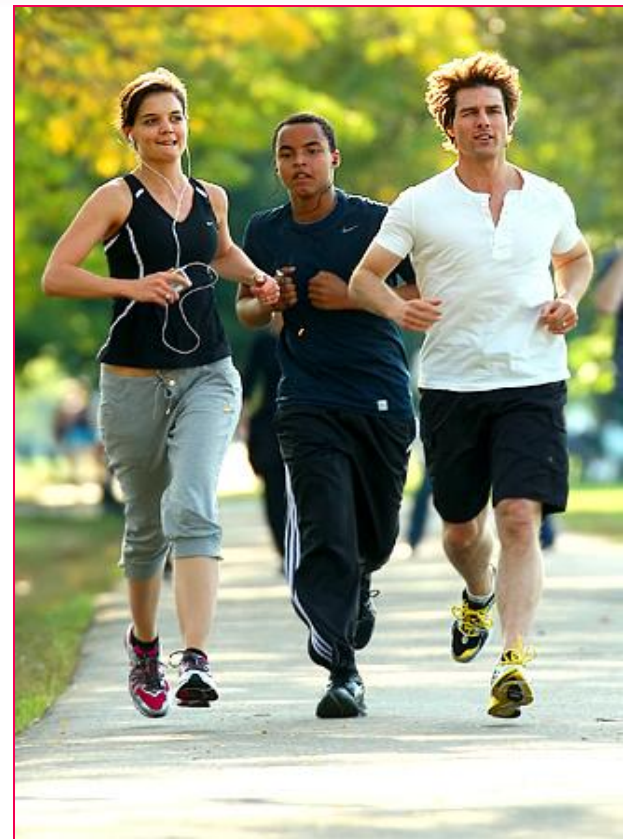


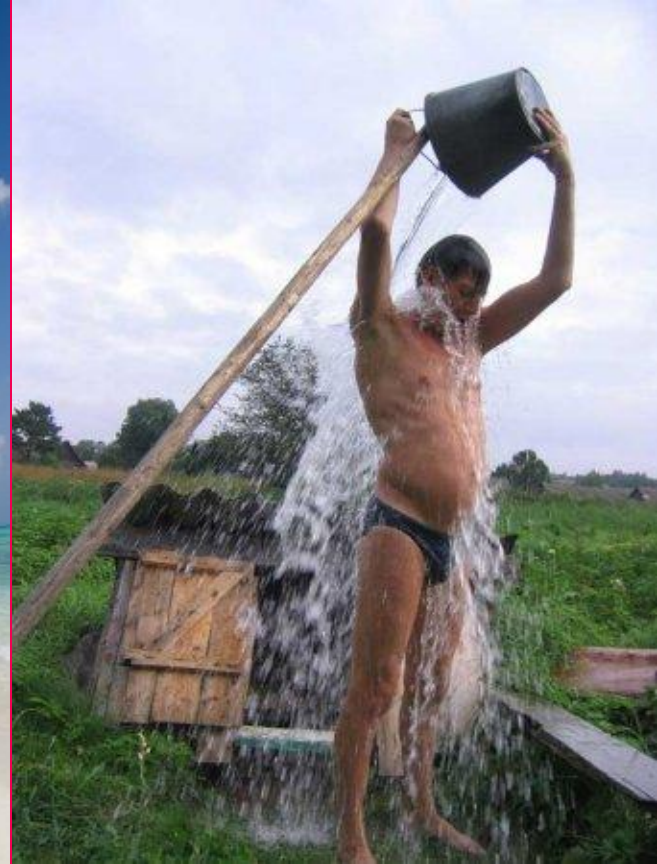
Для детей и подростков разного возраста и пола существует гигиенический норматив суточный движений – локомоций



Компонент ЗОЖ «Физкультура и спорт» включает 3 направления:

- а) ежедневные оздоровительные мероприятия с закаливающими процедурами;
- б) система спортивных упражнений;
- в) туризм





А) Ежедневные оздоровительные мероприятия

включают:

А-1) утреннюю гимнастику;

А-2) закаливание;

А-3) ежедневные оздоровительные нагрузки

A-1) Утренняя гимнастика



Ее задача снять
остаточное торможение
после сна,
активизировать
деятельность организма,
в частности мышц и
ЦНС, включить
эмоциональную радость

А-2) Закаливающие процедуры

Закаливание – система мероприятий, повышающих устойчивость организма к микроклиматическим факторам сопротивляемость к инфекционным агентам и простудным заболеваниям



При закаливании:

- формируются сосудодвигательные и трофические ответные реакции, которые передают тонус внутренним органам и системам;
- улучшаются трофика тканей и обменные процессы;
- повышаются защитные силы организма (иммуногенез);
- формируется устойчивость к физическим нагрузкам и микроклиматическим воздействиям окружающей среды (температуре, влажности и др.);
- 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;***
- солнечные ванны;***
- контрастные души, проводимые несколько раз в неделю***

Эффект от закаливающих процедур возникает при соблюдении принципов закаливания :

- ▣ систематичность по времени: проводится ежедневно в течение года (не забывать, что рефлекс угасает 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



**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





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)



А-3) Ежедневные оздоровительные двигательные нагрузки

должны обеспечивать оптимальную физическую нагрузку на мышцы, оздоровить организм





**Оптимальный
оздоровительный
двигательный режим
предупреждает
развитие
гиподинамических
симптомов**

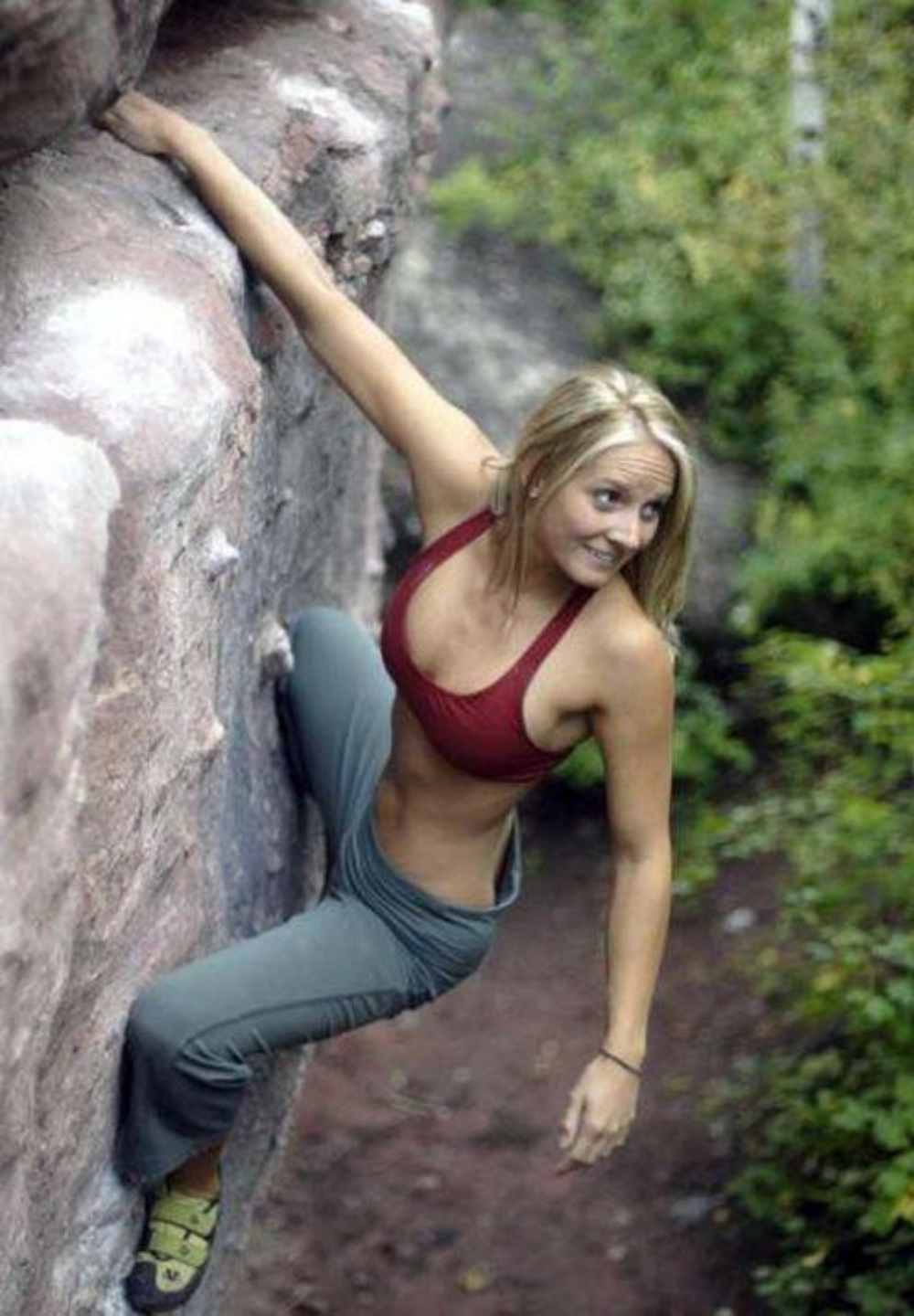
Цель ежедневных физических нагрузок:

- оздоровить организм;
- поддержать стройную форму тела;
- отдалить старость.

Они направлены на тренировку:

- сердечно-сосудистой системы;
- дыхательной системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- терморегуляции;
- создание психологического благополучия





Выбор форм и средств физических нагрузок зависит от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности



Б. Спорт

Цель спортивных мероприятий - развивающая, укрепляющая, поддерживающая мышечную деятельность и снабжение организма кислородом (оксигенация)



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

Человеку, не занятому физической работой, необходима «аэробная физическая тренировка» - способ снабжения тканей кислородом и повышения его потребления



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

В. Туризм



Туризм реализуется при смене обстановки.

Цель туризма – снизить стрессовое состояние, укрепить мышечную и нервную системы. При путешествии мы получаем новые положительные эмоциональные ощущения



3. Рациональное питание

4. Борьба с вредными привычками -
преодоление тяги к курению, пьянству,
ограничение, употребления соли и еды на
ночь и др.

5. Личная гигиена

6. 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:

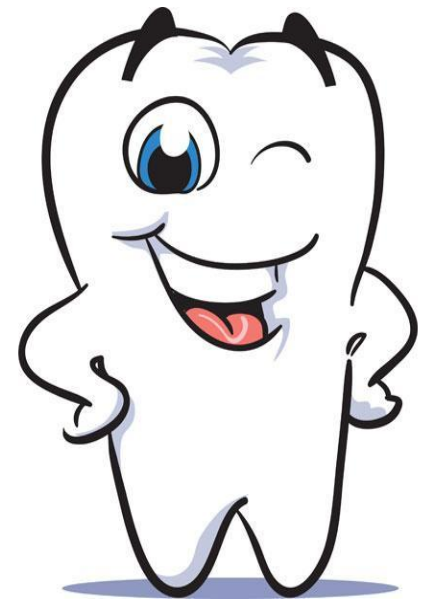
повышение профессионального мастерства, формирование отношений людей с взаимным уважением, поддержкой, вниманием в трудовом коллективе, в семьях, между молодыми и пожилыми, с больными и инвалидами





Бережное отношение к окружающей природе, культура поведения в обществе, на работе, общественном транспорте, общественных местах. Создание нормальных семейных условий

7. Медицинская активность - это активная деятельность человека по предупреждению заболеваний, когда человек сам активно обследуется с профилактической целью и принимает меры по недоразвитию заболеваний



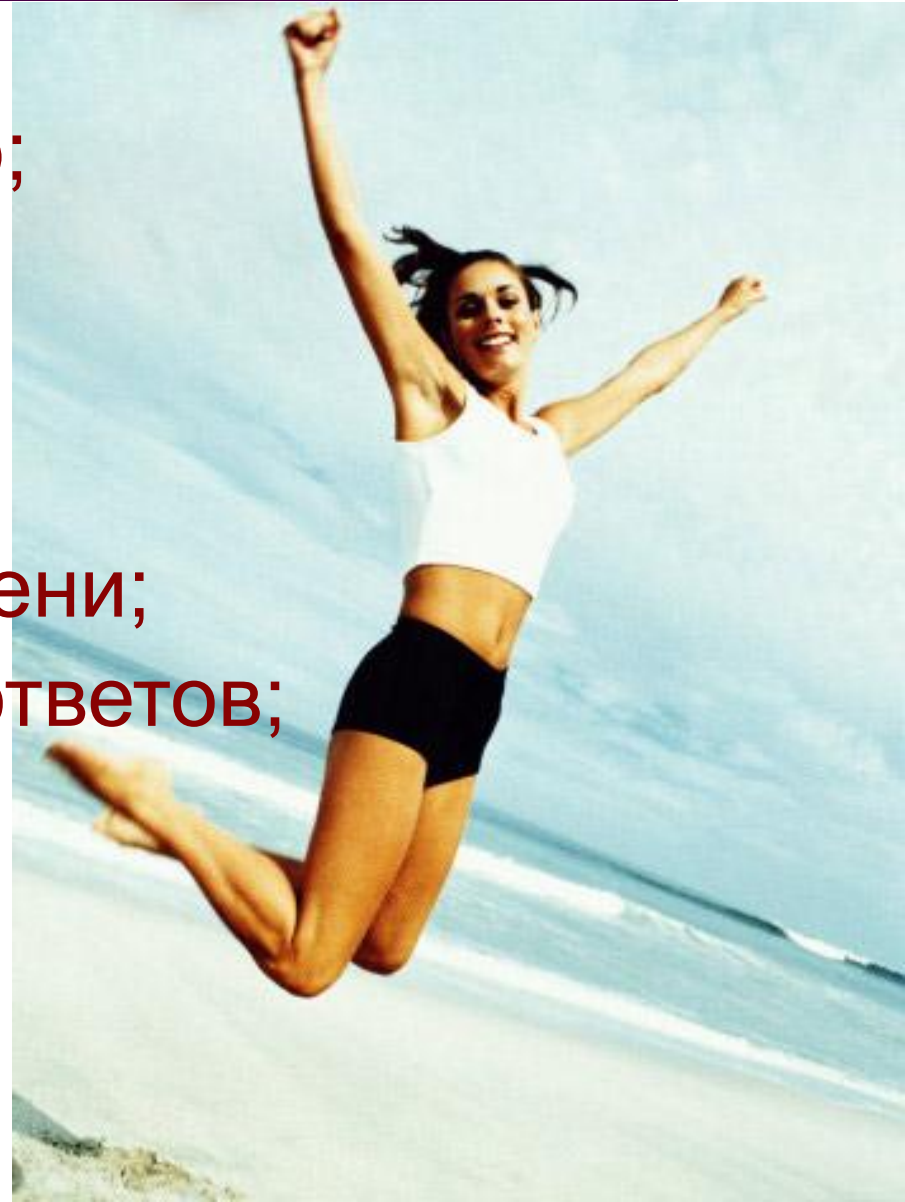
Она включает в себя:

- 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)

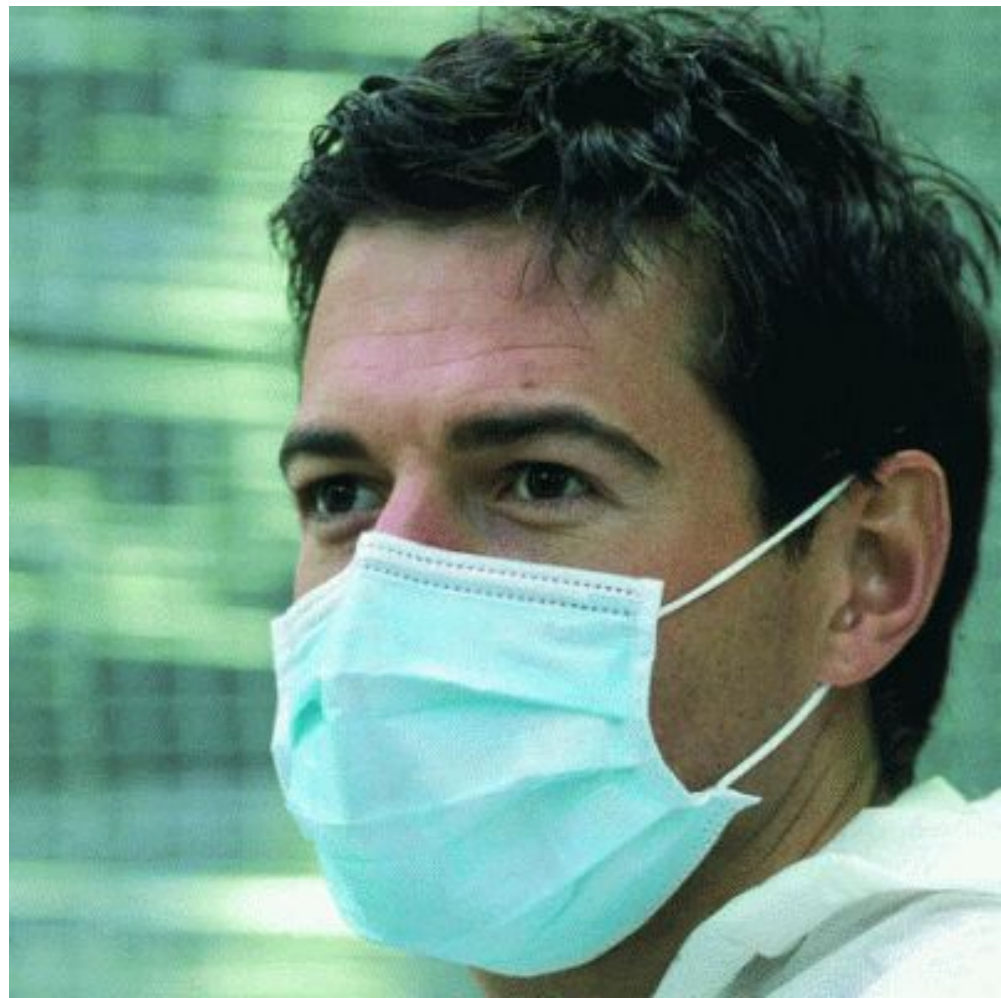


4. Методы и формы гигиенического воспитания

- собственный пример;
- ролевые игры;
- беседы;
- листовки (памятки);
- санитарные бюллетени;
- вечера вопросов и ответов;
- выставки



! Кроме общих рекомендаций здоровым лицам, существуют специальные рекомендации ВОЗ по преодолению факторов риска к заболеваниям



***Берегите свое здоровье
и здоровье близких!***

