

# Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования



Ушакова  
Юлия

Выпуклов

**Здоровый образ жизни – это**  
деятельность, активность личности,  
группы людей, общества,  
использующих материальные и  
духовные условия и возможности в  
интересах здоровья, гармонического  
физического и духовного развития  
человека.



- Здоровоохранение является важным, но не единственным фактором здорового образа жизни.
- Факторы формирования здорового образа жизни: высокая трудовая активность, удовлетворенность трудом, физический и душевный комфорт, активная жизненная позиция, высокий культурный уровень, экологическая активность, деятельность по оздоровлению внешней среды, высокая физическая активность, рациональное, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, создание условий для полноценного сна, здоровая наследственность, соблюдение правил гигиены труда и техники безопасности, медицинское воспитание населения (умение своевременно оказать первую доврачебную помощь, своевременное посещение врача, участие в диспансеризации, использование приемов ухода за больными)



# Формированием ЗОЖ занимаются два научно-практических направления - санология и валеология.



- **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.



- **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 (позволительную 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.



# Факторы, обеспечивающие ЗОЖ

- 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.



# Факторы, обеспечивающие ЗОЖ

- **1. 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 нагрузки по возрасту и полу и соблюдение перерывов в работе.
- Б. Рациональный отдых – это отдых после работы:
  - а) пребывание на свежем воздухе не менее 1 часа
  - б) соблюдение длительности сна не менее 7 часов (норма – 8 часов, лечебный сон – 9 часов).





- **2. 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



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;



- В соответствии с современными данными в состав компонента ЗОЖ «Физкультура и спорт» включаются три направления:
- А) ежедневные оздоровительные мероприятия с закаливающими процедурами
- Б) система спортивной подготовки
- В) туризм.



ий



# Факторы ЗОЖ

- **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**



- **7. 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.



# Факторы ЗОЖ

- **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).

