



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ВАЛЕОЛОГИЯ -

это наука о правильном и здоровом образе жизни.

В 1980 году российский ученый И.И.Брехман ввел в обиход термин «валеология» (как производное от латинского valeo - «здоровье», «быть здоровым»).



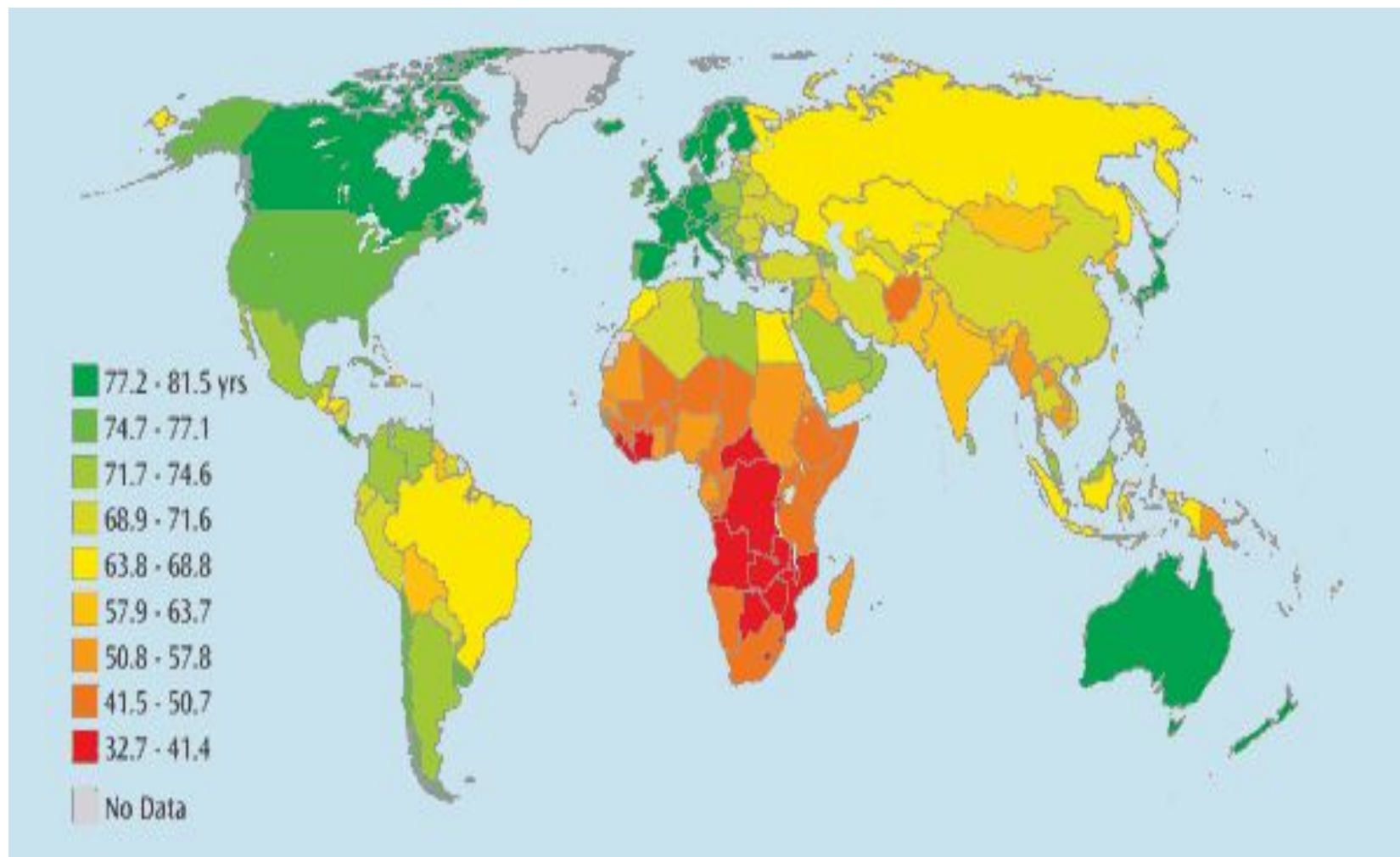
Предметом валеологии является - индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни.

Объект валеологии — практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек во всем безграничном многообразии его психофизиологического, социокультурного и других аспектов существования.

Основные задачи валеологии:

- Исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека.
- Формирование установки на здоровый образ жизни.
- Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни.

СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В МИРЕ



По данным Мировой Организации
Здравоохранения за 2011 год,
продолжительность жизни в России
составляет:

- Женщины - **75 лет**
- Мужчины - **63 года**

По данным ЦРУ за 2012 год,
продолжительность жизни в России
составляет:

- Женщины - **76,4 года**
- Мужчины - **64,3 года**

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО

не отсутствие болезни
как таковой или
физических недостатков,
а состояние
полного физического,
душевного и
социального благополучия

(ВОЗ- Всемирная
организация здравоохранения)



ТРИ КОМПОНЕНТА ЗДОРОВЬЯ:

- **биологическое (физическое):** совершенство саморегуляции в организме и максимальная адаптация к окружающей среде;
- **психическое здоровье:** состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Но, в какой-то степени, к психическому здоровью можно отнести и *нравственное здоровье*: систему ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе;
- **социальное здоровье:** мера социальной активности, трудоспособности, как форма деятельного отношения к миру.

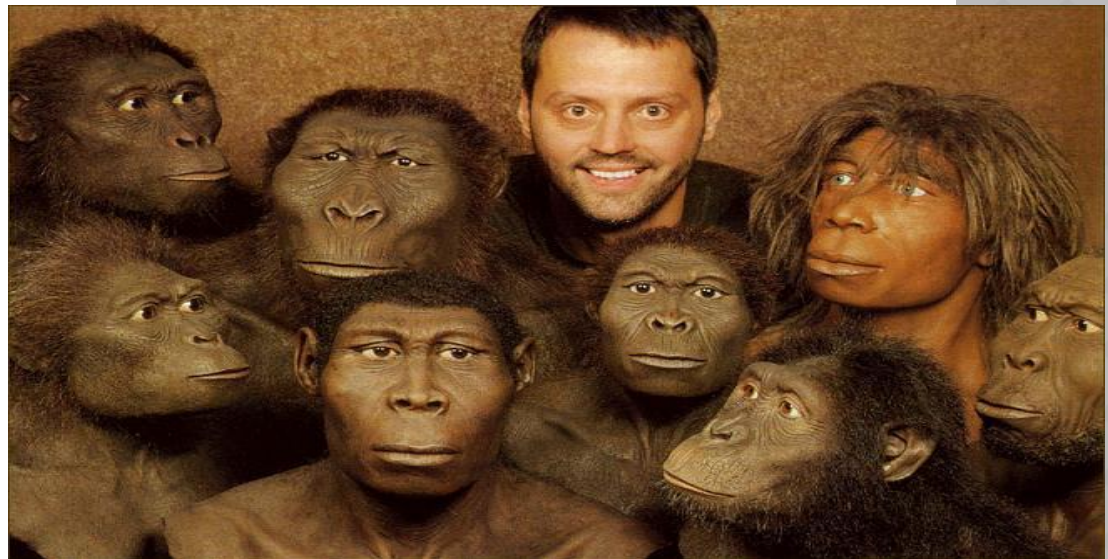
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ВАЛЕОЛОГИИ

Гомеостаз - свойство организма поддерживать свои параметры и физиологические функции в определенном диапазоне, основанное на устойчивости внутренней среды.

Адаптация (приспособление) - развитие новых, биологических свойств у организма, обеспечивающих жизнедеятельность

биосистемы

при изменении
внешней среды
или параметров
самой
биосистемы



ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ И КОНЦЕПЦИИ К ПОНЯТИЮ ЗДОРОВЬЯ (НОРМЫ) И ПАТОЛОГИИ (БОЛЕЗНИ)

Биология и медицина -

наиболее часто встречающееся значение или диапазон значений параметра в данной популяции, проживающей на данной территории, в данный конкретный момент времени, с учетом возраста, пола и расовой принадлежности.

Главным критерием здоровья является способность к гомеостазу.

ПСИХИАТРИЯ.

**Концепция уровней психического здоровья-
классификация переходных состояний между здоровьем
и болезнью человека.**

Пример: 1. эталонное здоровье,
среднестатистический уровень, уровень акцентуаций,
предболезнь.

2. норма, неврозы, акцентуации, психопатии, психозы.

П.Б. Ганнушкин (1908г.) - «Приходится признать, что между здоровьем и болезнью нельзя провести никакой определенной грани, что между нормальными и патологическими явлениями... на самом деле существуют в жизни самые разнообразные и самые многочисленные переходные ступени»

СОЦИОЛОГИЯ

Норма (здоровье) - это признанная данным обществом форма поведения.

1. Моральная - определяется культурой данного общества: качества характера, одобряемое или неодобряемое поведение человека.

2. Этническая - группы норм, определяемые обрядами, ритуалами и традициями общества.



ПСИХОЛОГИЯ

1. **Статистический подход** - норма определяется путем получения результатов эмпирических среднеарифметических данных.
2. **Адаптационный** - способность человека сохранять свой гомеостаз через совершенную адаптацию к меняющимся условиям среды, то есть активно сопротивляться таким изменениям с целью сохранения и продления жизни.

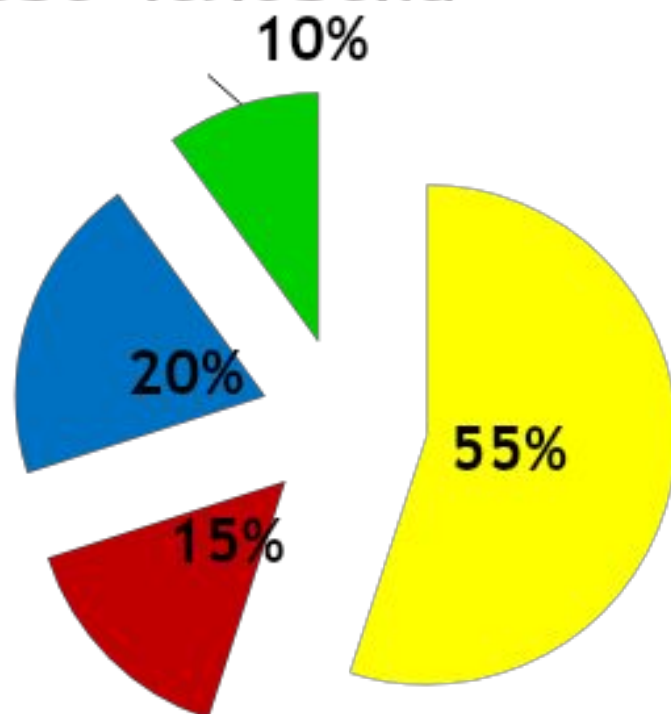
3. **Субъективный** - человек нормален только относительно себя самого, и поэтому само понятие здоровья является индивидуальным для каждого.



4. **Идеальный** - относятся те критерии, на которые нужно равняться или к которым нужно стремиться.

«Идеальное психическое здоровье - это полная адаптация индивида, гармоническое развитие, позитивно представлены все критерии психического здоровья, не просматривается вероятность психических расстройств» (ВОЗ).

Факторы, обеспечивающие здоровье человека



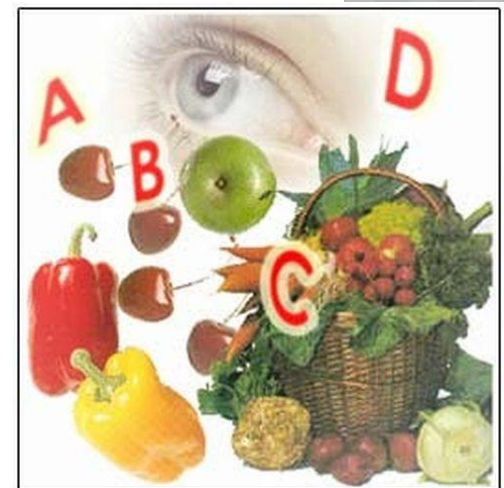
- образ жизни
- генетический
- состояние окружающей среды
- медицинское обеспечение

- 1. Генетический**- здоровая наследственность.
Отсутствие наследственной предрасположенности к заболеваниям (*рак, ожирение, диабет, болезни сердца, алкоголизм, аутизм, шизофрения...*)
- 2. Состояние окружающей среды** - хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.



3. Медицинское обеспечение - медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.

4. Условия и образ жизни - рациональная организация жизнедеятельности, двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек.



ПРОТИВОРЕЧИЯ МЕЖДУ ЭВОЛЮЦИОННЫМ ПРОШЛЫМ ЧЕЛОВЕКА И НЫНЕШНИМ ЕГО ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

- ⊙ *Снижение двигательной активности ниже уровня, который обеспечивал в эволюции организму выживание.*
- ⊙ **Противоречие между все снижающейся двигательной активностью и все возрастающей нагрузкой на мозг человека. Возникновение перенапряжения его центральной нервной системы, высшей нервной деятельности и психики.**
- ⊙ *Комфортные условия существования со снижением функциональных возможностей организма и развитием детренированности адаптационных механизмов.*

- *Изменения в биоритмологию человека.*
Бодрствование в темное время суток создает противоречие между, с одной стороны, низким уровнем работоспособности организма и нарастанием в центральной нервной системе сонного торможения, а с другой - с высокими требованиями к ним, предъявляемыми выполняемой в этот период работой.
- *Изменение режима и структуры питания.*
Человек и его предшественники имели пищу, достаточную по белку, сравнительно богатую жирами и обычно бедную углеводами.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- **Принцип ответственности за свое здоровье.**
- **Принцип комплексности:** нельзя сохранять здоровье по частям
- **Принцип индивидуализации**
- **Принцип умеренности** -для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки.

- ◎ **Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха.**

Как отмечал отечественный физиолог Н. Е. Введенский, «люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно».

- ◎ **Принцип рациональной организации жизнедеятельности.**

- ◎ **Принцип «сегодня и всю жизнь».**
Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий.