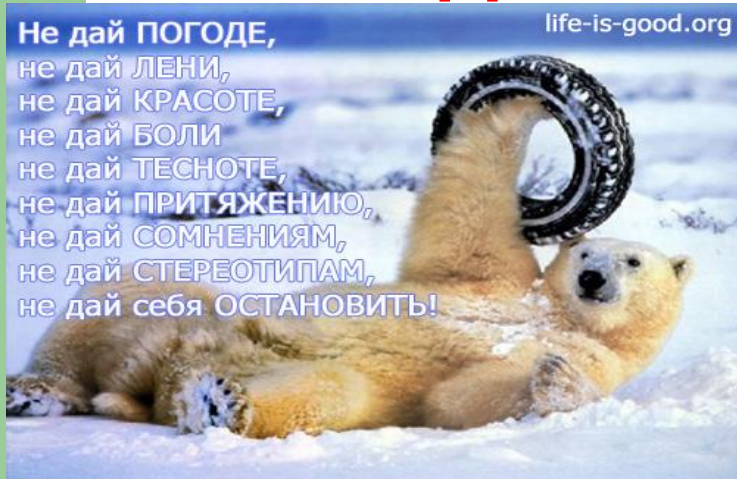


**ГБОУ ВПО ТВЕРСКАЯ ГМА
МИНЗДРАВА РОССИИ
КАФЕДРА ГИГИЕНЫ И ЭКОЛОГИИ**



**Здоровый образ
жизни и вопросы
личной гигиены**

2.«Здоровому все здорово».

- Образ жизни в философско-социологическом понимании охватывает совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом в единстве с условиями жизни.
- **Гигиеническое толкование**
Образ жизни – это совокупность гигиенических норм и правил, реализуемых в укладе жизни человека и включает в себя социальные, экономические, биологические, медицинские, этические и психологические аспекты.

Элементы здорового образа жизни

**Рациональный
труд**

**Социально-
психологическая
совместимость с
устоями общества**

**Рациональное
питание**

**Адекватный
отдых**

ЗОЖ

**Исключение
вредных
привычек**

**Оптимальное
размещение**

**Поддержание
физического и
интеллектуальн
ого здоровья**

**Гармония
взаимодействи
я с природой**

Основной способ формирования ЗОЖ - Гигиеническое воспитание

- Эффективность зависит от:
- Состояния общей культуры общества
- Уровня общественного сознания
- Готовности личности выполнять предлагаемые рекомендации
- Желаний и намерений врача

(«Теория лишь тогда становится материальной силой, когда она овладеет массами» К.Маркс)

Гигиеническое сознание

- - Одна из форм общественного сознания, представляющая собой сформировавшийся в результате предшествующего опыта поколений и воспитания **стереотип** мышления и поведения, направленный на сохранение и развитие личного и общественного здоровья, воспринимающий их как важнейшую целевую, личную и общественную потребность и ценность. (Кошелев Н.Ф., 1982)
- Формирование гигиенического сознания – основная задача для настоящей и будущей медицинской науки и практики.
- Образ жизни на 50% обуславливает здоровье человека.

Труд – это целесообразная деятельность человека, направленная на сохранение, видоизменение, приспособление среды обитания для удовлетворения своих потребностей

- **Рациональный труд** – это труд, который отвечает физической, психической и социальной организации человека его биосоциальной сущности и когда труд обеспечивает соответствие между социальной (общественной) целесообразностью и личными устремлениями и желаниями, т.е. имеет мотивационную составляющую.

Фазы труда

- Фаза вработываемости
- Фаза устойчивой производительности
- Фаза утомления
- Фаза конечного прорыва
- Фаза срыва

Адекватный(рациональный) отдых

- Рабочие промежутки должны чередоваться с отдыхом
- 1.Отдых кратковременный
- 2.Отдых с переключением на другие виды деятельности
- 3.полный отдых (физический и морально-психологический покой)

Рациональное питание

- Самая простая и самая сложная проблема
- 1. наличие достаточности и ассортимента натуральных пищевых продуктов
- 2. энергетический баланс (чем уже талия тем длиннее жизнь)
- 3. сбалансированное питание по объёму, качеству, микроэлементному и витаминному составу

Вредные привычки

- Курение
- Алкоголизм
- Наркомания

Социально-психологическая совместимость с устоями общества

- Играет большую роль в создании морально психологического климата в обществе (развитие психических расстройств, психические заболевания и т. д.)

Оптимальное размещение

- Физиолого-гигиенический подход (климатические условия, ландшафтно-географические особенности местности, состояние природной среды, параметры урбанизации)
- Социально психологический аспект (централизация, конгломерация, создание мегаполисов)

Роль врача-уважение стремления к временной изоляции и адаптация населения к существующим реалиям

Поддержание физического и интеллектуального здоровья

- Физическая культура и активный отдых
- Закаливание

Принципы – систематичность и индивидуальный режим

Гигиена одежды и обуви

Продолжительность жизни

Страна	Пол	Выход на пенсию	Продолжительность жизни
США	М	65	75
	ж	65	81
Германия	М	65	76
	ж	65	82
Польша	М	65	71
	Ж	60	79
Латвия	М	62	66
	ж	62	77
Россия	М	60	59
	ж	55	73

Личная гигиена

- Гигиена полости рта
- Гигиена кожи
- Гигиена рук
- Гигиена ногтей
- Гигиена лица
- Гигиена волос
- Гигиена ног (ступней)
- Гигиена одежды
- Гигиена обуви

Спасибо за внимание

