

- **Лекция 5. Здоровый образ жизни**
- 1. Сущность понятия «здоровый образ жизни»(ЗОЖ)
- 2. Принципы здорового образа жизни
- 3. Основы формирования ЗОЖ
- **1. Понятие о ЗОЖ**
- Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии ЗОЖ. Это понятие по мнению разных людей оказывается довольно спорным, что связано с двумя проблемами.
-

- 1. Во-первых, в самом здоровом образе жизни человек видит не всю совокупность формирующих его компонентов, а лишь тот аспект, с которым он лучше всего знаком.
- Именно этим обусловлено широко известное высказывание « **не пить, не курить и заниматься физкультурой** ».
- 2. Во –вторых, трудности в объективной характеристике ЗОЖ обусловлены тем, что не существует научно обоснованных рекомендаций в отношении почти любого компонента, формирующего жизнедеятельность.
- Учитывая то, что человек представляет собой противоречивое единство эволюционного прошлого и социального настоящего, его следует рассматривать с позиций генотипа и фенотипа.

- Следовательно, по мнению Э.Н. Вайнера, в определении понятия ЗОЖ необходимо учитывать два отправных фактора – **генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности. С этих позиций «ЗОЖ есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций. ЗОЖ у каждого человека должен быть своим, имеющим собственные специфические особенности. При разработке программы ЗОЖ**

- Его типологические особенности (морфотип, тип темперамента, возрастно-половую принадлежность, национальность, семейное положение, профессию, традиции, материальную обеспеченность).
- Кроме того, важное место имеют личностно-мотивационные особенности человека, его жизненные ориентиры.
- Рассмотрим, какие же мотивации лежат в основе формирования ЗОЖ:
- **1. Самосохранение** – когда человек знает, что какое-то действие угрожает жизни, он его не совершает.

- **2. Подчинение этнокультурным требованиям** – общество выработало определенные навыки защиты от неблагоприятных воздействий и передает своим потомкам (правила поведения, нормы ).
- **3. Получение удовольствия от самосовершенствования** – ощущение здоровья приносит мне радость. Я делаю все, что доставляет мне удовольствие
- **4. Возможность для самосовершенствования** – если я буду здоров, то смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы.
- **5. Способность к маневрам** – если я буду здоров, то смогу по своему усмотрению изменять свою роль в обществе и свое местонахождение, менять профессии и т.д.

- **6. Сексуальная реализация** – здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии.
- **7. Достижение максимально возможной комфортности**
- В основе ЗОЖ лежат следующие основные положения:
  - 1. Активным носителем ЗОЖ является конкретный человек.
  - 2. В реализации ЗОЖ человек выступает в единстве своих биологических и социальных начал.
  - 3. В основе формирования ЗОЖ лежит личностно – мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

- 4. ЗОЖ является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.
- Чем же следует наполнить образ жизни, чтобы считать его здоровым? Рассмотрим факторы образа жизни, которые в нашем повседневном поведении помогают или вредят здоровью.

# Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека(табл.)

| Факторы   | Положительные  | Отрицательные   |
|---|--|---|
| 1   | 2  | 3   |
| <p>Цели в жизни</p> <p>Оценка своих достижений, места в жизни (самооценка)</p> <p>Настрой на долгую здоровую жизнь</p> <p>Доминирующее настроение (эмоциональное состояние)</p> <p>Уровень культуры — общей, духовной, нравственной, физической</p> | <p>Ясные, позитивные</p> <p>Удовлетворенность, ощущение благополучия</p> <p>Сформирован</p> <p>Эмоциональная гармония</p> <p>Высокий</p> | <p>Отсутствуют или неясные</p> <p>Неудовлетворенность, синдром неудачника</p> <p>Отсутствует</p> <p>Отрицательные эмоции, фиксация на стрессовых состояниях</p> <p>Низкий</p> |



# Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека(табл.)

|                      |   |   |  |
|----------------------|---|---|--|
| Отношение к здоровью | <p>Менталитет здоровья</p> <p>Уровень культуры здоровья, в том числе:</p> <p>Осознанность отношения к здоровью</p> <p>Место здоровья в иерархии ценностей и потребностей</p> <p>Уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья (валеологическое образование)</p> | <p>Сформирован</p> <p>Высокий</p> <p>Сформирована</p> <p>Приоритетное</p> <p>Высокий, стремление к повышению валеологической образованности</p> | <p>Отсутствует</p> <p>Низкий или отсутствует</p> <p>Отсутствует</p> <p>Иные приоритеты (вещизм, карьера) в ущерб здоровью</p> <p>Низкий, отсутствие стремления к освоению валеологических знаний</p> |
|                      | <p>Стиль жизни, в том числе:</p> <p>Социально полезная активная деятельность</p>  | <p>Здоровый</p> <p>Любимая работа (учеба), профессионализм</p>  | <p>Нездоровый</p> <p>Неудовлетворенность работой (учебой)</p>  |

# Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека(табл.)

|  | 1  | 2  | 3  |
|--|--|--|--|
|  | Оздоровительная, в том числе физическая активность | Оптимальная  | Отсутствует или недостаточна                           |
|  | Самоконтроль                                       | Использование интегрального метода оценки своего состояния | Отсутствие, игнорирование последствий вредных привычек |
|  | Профилактика заболеваемости                        | Постоянная, эффективная                                    | Неэффективная, необоснованное самолечение              |
|  | Отношение к нормам ЗОЖ в повседневной жизни        | Соблюдение, здоровые привычки                              | Вредные привычки, нездоровое поведение                 |
|  | Режим дня, труда и отдыха                          | Четкий, рациональный                                       | Беспорядочный  |
|  | Питание  | Полноценное  | Некачественное   |

# Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека(табл.)

|               |   |                              |                              |
|---------------|---|------------------------------|------------------------------|
| Состояние     | Вес   | Нормальный                   | Избыточный или недостаточный |
|               | Профилактические медицинские осмотры                      | Регулярные                   | Несвоевременные              |
| Условия жизни | Оценка по показателям оптимального и нормального здоровья | Соответствует                | Не соответствует             |
|               | Адаптационные возможности организма                       | Достаточные                  | Недостаточные                |
|               | Наследственность<br>Заболевания                           | Неотягощенная<br>Отсутствуют | Отягощенная<br>Есть          |
| Условия жизни | Социально-политические                                    | Благоприятные                | Неблагоприятные              |
|               | Экономические (материальные)                              | Достаточные                  | Недостаточные                |
|               | Экологические   | Благоприятные                | Неблагоприятные              |



# Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека(табл.)

| Бытовые, в том числе влияние окружающих   | Благоприятные   | неблагоприятные  |
|---|---|--|
| <p>Стрессовые нагрузки на работе (в учебе) и в быту</p> <p>Отношения в семье</p> <p>Воспитание детей</p> <p>Влияние на детей поведения родителей, педагогов, медработников</p> <p>Круг общения (компания)</p> <p>Общественная оценка личности и деятельности человека</p> | <p>Умеренные</p> <p>Здоровые</p> <p>С установкой на здоровье</p> <p>Положительное — примерами соблюдения норм ЗОЖ</p> <p>Приятный, здоровый</p> <p>Положительная, одобрение и поддержка</p> | <p>Чрезмерные</p> <p>Проблемные</p> <p>Вопреки нормам ЗОЖ</p> <p>Отрицательное — пренебрежение требованиями ЗОЖ</p> <p>Нездоровый или недостаток общения, одиночество</p> <p>Негативная, социальная изоляция, отсутствие поддержки</p> |

- **2. Принципы здорового образа жизни (ЗОЖ)**
- **1. Принцип ответственности за свое здоровье** – обеспечение ЗОЖ возможно только при условии, что человек сам захочет быть здоровым. А чтобы быть здоровым или вернуть здоровье, требуются значительные собственные усилия. Только изо дня в день, поддерживая и укрепляя свое здоровье, отказываясь от вредных привычек, человек может сохранить до глубокой старости здоровье и высокую работоспособность.
- **2. Принцип комплексности** – нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности. Чтобы обеспечить их гармоничное взаимодействие, необходимо уделять внимание

- Всеми комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни данного человека.
- **3. Принцип индивидуализации** – каждый человек уникален, поэтому у каждого должна быть своя программа ЗОЖ, в которой должны быть учтены индивидуальные особенности.
- **4. Принцип умеренности**- для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки, т.е. которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого не должны продолжаться более 24-36 часов. Меньшие нагрузки не способствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению.

- **5. Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха** – важно таким образом строить образ жизни, чтобы последующий отдых соответствовал характеру выполненной перед этим работы. Например, после выполнения интеллектуальной работы должен следовать физический труд или сон, после сытного обеда – физический покой.
- **6. Принцип рациональной организации жизнедеятельности** – надо научиться правильно работать и правильно отдыхать. Если под работой понимается любая нагрузка на организм, то каждый ее вид

- только учитывать, но и планировать, тогда человек сможет в оптимальные для себя сроки выполнять все необходимые дела, избегая перегрузки.
- **7. Принцип «сегодня и всю жизнь»** - здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Известно, что достигнутые результаты в закаливании практически полностью исчезают уже через несколько месяцев после прекращения закаливающих процедур.
- **8. Принцип валеологического образования** – формирование ЗОЖ имеет своей конечной целью совершенствование



- И жизнедеятельности на основе валеологического образования, включающего изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике методы и средства обеспечения ЗОЖ. Чтобы сделать свою жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней, человек должен стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета.
- **3. Основы формирования ЗОЖ**
- У каждого человека должна быть своя система ЗОЖ, как совокупность обстоятельств образ жизни, которые он реализует. Основными особенностями программы должны быть:

- - добровольность;
- - затрата некоторых физических и других сил;
- ориентация на постоянное повышение своих физических, психических и других возможностей.
- Создание своей программы ЗОЖ – это длительный процесс, который может продолжаться всю жизнь. В организме изменения в результате ЗОЖ наступают не сразу, иногда положительный эффект может отсрочен на годы. Поэтому многие люди лишь пробуют переход, но не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни.

- Это не удивительно, так как ЗОЖ требует отказ от многих привычек, а с другой стороны – регулярные нагрузки и строгую регламентацию образа жизни.
- Для реализации программы ЗОЖ человек может выбрать различные варианты в зависимости от индивидуальных особенностей.
- **1) Для тех, кто любит соблюдать четкий жизненный график** – это жесткая последовательность действий, расписанная по мероприятиям и времени. То есть все действия, направленные на обеспечение здоровья жестко вписываются в режим дня, с точным указанием времени.
- **2) Для привыкших ставить перед собой конкретные цели и добиваться их** – четкое

- программы на этапы с планированием каждого этапа, его промежуточных и конечных целей. Поэтапное внедрение программы позволяет уточнить цели и задачи каждого этапа, его длительность в соответствии с состоянием здоровья. После выполнения задач 1-го этапа, осуществляется переход к следующему.
- **3) Для привыкших к комфорту и лени-** мягкое приближение к желаемому. Этот вариант не заставляет четко планировать распорядок дня или этапы, но принявший его человек считает, что любое оздоровительное мероприятие лучше, чем ничего ( сделать хотя бы иногда, раз в неделю), т.е. важно начать.

- **4). Для самых инертных-** максимальное вписывание программы в привычный образ жизни. Особенно подходит для людей среднего и старшего возраста, которым трудно отказаться от привычных условий и которые испытывают постоянный дефицит времени. Поэтому элементы ЗОЖ могут включаться в привычный режим. Нужно найти «ниши», в которые можно было бы встроить элементы ЗОЖ. Важно, после выбора варианта программы, быть настойчивым и последовательным, систематически вносить коррективы в свой образ жизни. Путь каждого человека к ЗОЖ отличается своими особенностями, но важен конкретный результат.

- Оценить эффективность ЗОЖ для данного человека можно по ряду биосоциальных критериев, включающих:
  - 1. Оценку морфофункциональных показателей
    - - уровень физического развития;
    - - уровень физической подготовленности.
  - 2. Оценку состояния иммунитета:
    - - количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;
    - - при наличии хронического заболевания динамику его течения.
  - 3. Оценку адаптации к социально-экономическим условиям жизни:
    - - эффективность профессиональной деятельности;
    - - активность исполнения семейно-бытовых обязанностей

- -широту и степень проявления социальных и личностных интересов.
- 4. Оценку уровня валеологических показателей:
  - -степень сформированности установки на ЗОЖ;
  - -уровень валеологических знаний;
  - - уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
  - -умение самостоятельно построить программу ЗОЖ.
- **Итак, каждый человек должен сделать для себя вывод: стоит ли жить каждый день в свое удовольствие, зная о последствиях такого поведения для здоровья или через заботу о своем здоровье обеспечить себе долгую.**