

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ.**

Выполнила: Туктарева Наталья Алексеевна  
студентка 1 курса 104 группы  
специальности «Сестринское дело»

# Здоровье

- ▣ Здорóвье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни (подробное рассмотрение определений здоровья приведено ниже).
- ▣ «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

# Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

1. Правильное питание
2. Закаливание
3. Соблюдение режима труда и отдыха
4. Психическая и эмоциональная устойчивость
5. Личная гигиена
6. Оптимальный уровень двигательной активности
7. Безопасное поведение дома, на улице, на работе
8. Отказ от саморазрушающего поведения
9. Здоровое сексуальное поведение

# Правильное питание.

1. Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время
2. Тщательно пережевывайте пищу
3. Не переедайте, не голодайте
4. Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
5. Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами
6. Не употребляйте чипсы, сухарики, газированную воду
7. Не ешьте жареное, жирное, копченое
8. Ешьте больше фруктов и овощей

# Закаливание

- ▣ **Закаливание** — метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма.

- ▣ Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног - несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.



# Водные процедуры

- ▣ Водные процедуры – это гигиенические и оздоровительные процедуры, которые связаны с наружным применением воды. Вода обладает очень высокой теплоемкостью. К сравнению, теплоемкость воды выше теплоемкости воздуха в 28 раз. Чтобы лучше сравнить эти показатели следует сказать, что при одной и той же температуре воздуха и воды наше тело в воде потеряет в 30 раз больше тепла, чем на открытом воздухе.



- ▣ Благодаря тому, что вода обладает высокой теплоемкостью, способна оказывать на наше тело механическое воздействие, а также растворять в себе различные минеральные соли, усиливающие ее полезное влияние, она используется в лечебных целях.





# Физическая активность

- ▣ Физическая активность – движение. А движение является одной из основных функций каждого живого организма. Физическая активность, пожалуй, является единственной составляющей, с помощью которой мы можем управлять нашей ежедневной потребностью в калориях, а значит управлять и снижением избыточного веса.



# Отказ от вредных привычек

- ▣ Вредные привычки — социально-психологический конструкт/концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред; проявления психического и психологического дискомфорта индивида в результате неблагоприятного воздействия микросоциальных, социально-психологических и индивидуально-биологических факторов, мешающих успешной самореализации личности как представителя данного общества и приносящих вред здоровью человека и окружающей его среде.

# Вредные привычки могут

1. Складываться стихийно
2. Быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
3. Перерастать в устойчивые черты характера
4. Приобретать черты автоматизма
5. Быть социально обусловленными

# Что лежит в основе вредных привычек?

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.



# Критерии здоровья

Чтобы перечислить критерии здоровья, нужно сначала определить, из каких составляющих оно складывается.

Эти составляющие довольно просты:

- соматическое здоровье – нормальное функционирование органов и систем организма;
- физическое здоровье – развитость и тренированность тела человека;
- психическое здоровье – нормальное функционирование психики и сознания;
- сексуальное здоровье – полноценное осознание человеком своей сексуальности и способность к продлению рода;
- нравственное здоровье – способность к адекватному поведению и уважение моральных норм.

Таким образом, критерии здоровья человека определяются в соответствии с каждой составляющей:

полноценное генетическое и физиологическое развитие;

отсутствие болезней, патологий и мутаций;

отсутствие увечий и дефектов;

отсутствие отклонений и психике и умственном развитии;

нормальное сексуальное развитие, способность к репродукции;

адекватное поведение и осознание себя как члена общества.



# Факторы, влияющие на здоровье человека

Положительные факторы здоровья – это:

- нормальный уровень физической, умственной и психологической нагрузки;
- полноценное воспитание и социализация;
- здоровое и сбалансированное питание;
- хорошая экология и эргономичные условия проживания;
- здоровое отношение к себе и к своему организму.

Все эти факторы способны сформировать облик современного здорового человека, без отклонений и нарушений – счастливого и уверенного в себе члена общества, способного трудиться, отдыхать, создавать семью и жить полноценной жизнью.

В итоге, чтобы быть здоровым, нужно гулять на улице, дышать свежим воздухом. И если у вас есть дети, их нужно брать с собой на прогулку. Для маленьких детей пригодятся прогулочные коляски, покупайте и будьте здоровы всей семьей!

# Основные показатели здоровья

Здоровье как динамическое состояние организма. Параметры, определяющие состояние здоровья человека. Здоровье с позиции Всемирной Организации Здравоохранения. Неофициальная классификация степеней здоровья. Соотношение факторов, влияющих на здоровье.

- 1. Здоровый сон.** Многие из нас испытывает недостаток сна - вечером после работы всегда находится масса срочных дел, а с утра надо вскакивать и бежать на работу. Сон сводится к минимуму, позволяющему хоть как-то прожить день, не «отключаясь». Приучите себя засыпать и просыпаться в одно и то же время и старайтесь следовать этому графику. При этом сон должен составлять не менее 8 часов подряд.
- 2. Физическая активность.** Ежедневно взрослый человек должен проходить, как минимум пять километров - столько необходимо для нормальной работы позвоночника, который получает питание только во время движения. Не говоря уже о прочих органах и системах, которым жизненно важна Ваша активность.

3. Творческая реализация и комфорт. Это означает, что ваша работа должна не только раскрывать ваш внутренний потенциал, но и нравиться вам, находиться в удобном месте, вас должно устраивать ваше окружение, офис, рабочий стол. Счастливым человеком утром просыпается с радостью оттого, что ему предстоит весь день заниматься любимым делом. Стресс на работе, где мы проводим большую часть своего времени, - сильнейший провокатор самых различных заболеваний.

5. Правильная реакция на стресс. Во время стресса включаются нейрогуморальные механизмы, в частности, происходит неконтролируемый выброс адреналина и других биологически активных веществ в кровь, что, в свою очередь, вызывает спазм сосудов, и, как следствие, - ухудшение кровоснабжения всех органов. То есть, не умея справляться со стрессом, вы можете заполучить целый ряд заболеваний - от поражения органов желудочно-кишечного тракта до сердечнососудистых проблем.
6. Гигиена тела и окружающей среды. В здоровом теле - здоровый дух! Не будем подробно расписывать вам пользу контрастного душа, ежедневных гигиенических процедур, использования натуральных материалов в офисе и дома.



7. Отсутствие вредных привычек. Курение, алкоголизм, наркотики крайне пагубно влияют на состояние здоровья - вы об этом отлично знаете. Осталось только бросить курить и не увлекаться алкоголем и стимуляторами.
8. Забота об иммунитете. Вы можете укрепить свой иммунитет - начните с простых закаливающих процедур, постепенно усложняя их. Важно понимать, что закаливание на фоне нездорового образа жизни - бессмысленная трата времени. Здесь необходим комплексный подход.
9. Рациональное питание. Каждый понимает под этим термином что-то свое. В целом же медики считают рациональным питанием такое, при котором организм получает все необходимые витамины, минералы и питательные вещества в сбалансированных пропорциях. Обычно это 50% углеводов, 20% белков и 30% жиров, но в разных теориях эти цифры различны.

10. Здоровые семейные традиции. Введите новое «семейное» правило: в свободное время не лежать на диване или сидеть за компьютером, а гулять на природе, кататься на велосипеде, проводить досуг активно - плавать в бассейне и открытых водоемах, использовать любую возможность для активного отдыха. Благодарностью вам станет крепкое здоровье - Ваше и Вашей семьи.