

Основы гигиены и экологии человека.

Раздел V. Гигиена здоровья населения.

Тема 1. Здоровье - важнейшая ценность человека в обществе.

Преподаватель Соколова Е.А.

1. Понятие о науке Валеологии.

- **Здоровье человека** – это не приходящая ценность в живой природе
- Субъективно **здоровье** проявляется чувством общего благополучия, радости жизни, высокой работоспособности
- А здоровье определяется, прежде всего, - здоровым образом жизни, которым занимается наука «Валеология»

- Термин «валеология» впервые был введён в 1980 году учённым И.И. Брехманом
- «Vale» (лат) – **быть здоровым, здравствовать**
- **Валеология – наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека**

- По мнению И.И.Брехмана , современная медицина занимается болезнями, а не здоровьем человека
- Валеология призвана **систематизировать научные знания** по здоровому образу жизни и **дать рекомендации** по здоровому образу жизни

- Брехман И.И. ввёл понятие – «третьего состояния человека», академик В.П. Петренко назвал это состояние **предболезнью – человек не здоров, но и не болен пока**
- Такое состояние характеризуется **крайнем напряжением нормального функционирования организма человека**

- В таком состоянии находится **более половины человечества**
- **Это люди:**
 - **подвергающиеся воздействию вредных веществ (смог, фотооксиданты, радионуклиды, химикаты в продуктах сельского хозяйства, продуктах питания, в лекарствах ит.д.)**

- **нерационально питающихся**
(избыточная масса тела, ожирение, кариес зубов, гиповитаминозы и др.)
- **отличающиеся слабой двигательной активностью и пренебрегающие физической культурой** (гиподинамия - снижение силы мышечных сокращений и тонуса мышц, гипокинезия – длительное уменьшение объёма мышечных сокращений)

**- регулярно употребляющие алкоголь,
наркотики, курильщики**

**- работающие в ночные смены и
подверженные трансмеридиальным
перемещениям (стрессы, психические
перенапряжения)**

- Все эти люди, находящиеся в «третьем состоянии», **располагают только половиной** психофизических возможностей заложенных природой
- Предвидеть, распознавать, найти путь предотвратить «третье состояние» организма человека – **важнейшие задачи валеологии**

- **Эти задачи решаемы, в определённом аспекте , для технолога - эстетиста, при работе с клиентурой**

2.Здоровье - важнейшая ценность человека в обществе.

- Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, духовного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов**

- **Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье**
- **Здоровье – это жизненная энергия, возможность творчески, умственно физически трудиться, отдыхать, радостно жить, быть уверенным в себе и в своём будущем**

- Важным показателем благополучия нации является **количество преждевременных смертей**
- Преждевременной принято считать наступившей **до 65 лет**
- В настоящее время продолжительность жизни в развитых странах достигла 80 лет и более

- Таблица средней продолжительности жизни по странам мира в 2013 году

- Средняя продолжительность жизни, лет

- | | | общая | мужчин | женщин |
|--|--|-------|--------|--------|
|--|--|-------|--------|--------|

- | | | | | |
|---|---------|-------|------|------|
| 1 | Андорра | 82.75 | 80.4 | 85.1 |
|---|---------|-------|------|------|

- | | | | | |
|---|--------|-------|------|------|
| 2 | Япония | 82.15 | 78.7 | 85.6 |
|---|--------|-------|------|------|

- | | | | | |
|---|------------|----|------|------|
| 3 | Сан-Марино | 82 | 78.4 | 85.6 |
|---|------------|----|------|------|

- | | | | | |
|---|----------|----|------|------|
| 4 | Сингапур | 82 | 79.3 | 84.7 |
|---|----------|----|------|------|

- | | | | | |
|---|---------|----|------|------|
| 5 | Франция | 81 | 77.7 | 84.3 |
|---|---------|----|------|------|

- | | | | | |
|---|-----------|------|------|------|
| 6 | Австралия | 80.7 | 77.8 | 83.6 |
|---|-----------|------|------|------|

- | | | | | |
|---|-----------|------|------|------|
| 7 | Швейцария | 80.7 | 77.8 | 83.6 |
|---|-----------|------|------|------|

- | | | | | |
|---|--------|------|------|----|
| 8 | Швеция | 80.7 | 78.4 | 83 |
|---|--------|------|------|----|

- | | | | | |
|---|----------|-------|------|------|
| 9 | Исландия | 80.45 | 78.3 | 82.6 |
|---|----------|-------|------|------|

- | | | | | |
|----|--------|-------|----|------|
| 10 | Канада | 80.45 | 77 | 83.9 |
|----|--------|-------|----|------|

- | | | | | |
|----|--------|-------|----|------|
| 11 | Италия | 80.05 | 77 | 83.1 |
|----|--------|-------|----|------|

- | | | | | |
|----|--------|-------|----|------|
| 12 | Монако | 79.95 | 76 | 83.9 |
|----|--------|-------|----|------|

- | | | | | |
|----|----------|------|------|------|
| 13 | Норвегия | 79.9 | 76.5 | 83.3 |
|----|----------|------|------|------|

- | | | | | |
|----|---------|------|------|------|
| 14 | Израиль | 79.9 | 76.5 | 83.3 |
|----|---------|------|------|------|

- 24 Германия 79.05 76 82.1
- 25 Бельгия 79 75.8 82.2
- 26 Великобрит. 78.75 76.2 81.3
- 27 Финляндия 78. 75-75.2 82.3

•

- 129 Россия 66.05 60 70

- Источник: Средняя продолжительность жизни в России и странах мира в 2013 году сайт bs-life.ru

- В начале 2013 года президент В.В.Путин в своём выступлении сказал, что впервые за многие годы **в России сравнялось** количество населения рождённого с количеством ушедшего из жизни

- И с 2013 по настоящий 2016 незначительно,

количество населения рождённого преобладает над количеством ушедшего из жизни

С учётом аспектов образа жизни и состояния организма выделяют:

- **Физическое здоровье – при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды**

- **Психическое здоровье – это путь к интегральной жизни, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнениями, неуверенностью в себе;**

- психическое здоровье

предусматривает тренировку психики, развитие психических процессов (памяти, внимания, воображения и др.), воспитание дисциплины ума и чувств

- **Социальное здоровье – подразумевает социальную активность, деятельное отношение человека к миру**
- **Здоровье это естественное состояние человека**
- **В природе всё есть для поддержания здоровья человека, но для этого надо жить по законам природы**

- Для поддержания **здоровья, защиты от болезней** человеку необходимо **пробуждение и активизация механизмов саморегуляции**
- **Болезнь** – способ информирования самого человека **о нарушении равновесия** в его организме

- Если здоровье принять за **100%**, то
- на **условия жизни** приходится 50%-55%
- на **состояние окружающей среды** - 20%-25%
- на **генетический фактор** – 15-20%
- на **деятельность лечебных учреждений** – 8-10%
- Поэтому **здоровьем должен заниматься каждый сам**

- **Нездоровый образ жизни снижает уровень и резервы здоровья, адаптивность организма и способствует развитию заболеваний**
- **Адаптивность выражается в таких качествах человека, как выносливость, стойкость к невзгодам, работоспособность, устойчивость к болезням, обучаемость, общительность**

- **Формирование здорового образа жизни должно продолжаться всю ЖИЗНЬ**
- Оно по сути сводится к выработке и закреплению полезных навыков и привычек на базе естественных биоритмов
- **Здоровый жизненный стереотип – главное условие крепкого здоровья и продолжительной жизни**

- **Динамический стереотип** – это разработанная в процессе жизнедеятельности устойчивая последовательность привычек
- Для образования динамического стереотипа (ДС) необходимо **действие на организм целого комплекса раздражителей в определённой последовательности и через определённые промежутки времени**

- ДС он называется потому, что он может быть нарушен **при изменении условий жизни** и вновь образован
- Его перестройка может **проходить с трудом и вызывать развитие невротозов**
- Особенно с большим трудом ломка стереотипа происходит у людей **пожилых, вследствие малой подвижности и ослабленности нервных процессов**

- Как должен заниматься человек своим здоровьем?
- Никакие приказы, положения, наказания **не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сознательно не будет вырабатывать собственный стиль здорового образа жизни**

- **Гигиеническое воспитание (обучение), в формировании ЗОЖ не может быть реализовано, если общественное сознание не будет подготовлено к его восприятию, а население – к исполнению**
- **Здоровье должно у человека быть на 1-м месте, но большинство людей не ведёт здоровый образ жизни**

- На отношение к своему здоровью **влияет низкий уровень своего сознания,** например у пьющих людей которые буквально разрушают своё здоровье и **здоровье потомков**

3. Основные составляющие здорового образа жизни

- **Здоровый образ жизни- важнейшая составляющая существования современного человека**
- **Именно он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов личности в интересах общества и всестороннего удовлетворения человеческих потребностей, основанных на высоконравственной морали**

- Основу здорового образа жизни составляют следующие теоретические положения:

- Гигиеническое представления о здоровье

- концепция здорового образа жизни как системы комплексных мер

- представление о формировании здорового образа жизни как конечной цели воспитания человека

- **Культура здоровья** – является одной из частей общей культуры населения
- **Основные условия**, обеспечивающими возможность для здорового образа жизни конкретной личности:
 1. - **способность к рефлексии**
 - 2.- **состояние среды обитания**
 - 3.- **приемлемый режим труда и отдыха**

- **Рефлексия – это способность к размышлению, самонаблюдению, осмыслению своих действий**
- **Пространство, влияющее на здоровье, - это климатическая зона жизни, жилище человека**
- **Разумный режим труда и отдыха – важный фактор здорового образа жизни**

- **Труд** бывает –
 - умственным
 - физическим

- **Отдых** бывает –
 - активным
 - пассивным

- **Важнейшей задачей сохранения и укрепления общественного здоровья является гармоничное физическое и духовное развитие молодого поколения**
- **Контингент молодёжи не однороден**
- **Каждая группа имеет свои специфические черты**

- Поэтому необходим **дифференцированный подход** при определении **методов формирования и укрепления здоровья**
- **Защита здоровья людей** осуществляется:
 - 1.- **биологическими защитно – приспособительными системами** отдельного организма

2. - экологическими отношениями обеспечивающими приспособление человека к изменяющимся условиям среды обитания

3. - социальными мерами, осуществляемыми государством и общественными институтами

- Мы говорили о многих гигиенических положениях, влияющих на формирование ЗОЖ

4.1. Информация и здоровье

- **Информация, которую может получать человек оказывает на его здоровье разное влияние, в зависимости от того, позитивная она или негативная**
- **Источник позитивной информации – истинное знание и понимание конечного результата, которым могут владеть разные люди и специалисты**

- Информация должна быть **достоверной и своевременной**
- Но если информация **негативна**, например реклама алкогольных напитков, энергетиков, табачных изделий, развязанного поведения, других факторов риска – **оказывает отрицательное влияние на здоровья человека**

- **Население нашей страны слабо информировано о здоровом образе жизни**
- **Вашей задачей, как специалистов, является и в том числе, информирование населения о здоровом образе жизни**

4.2. Труд и здоровье

- В течении жизни $1/3$ общего времени человек **участвует в трудовой деятельности**
- Важно, чтобы **под влиянием труда не наступило ухудшение здоровья**
- С этой целью необходимо **устранить или ограничить до минимума неблагоприятные производственные факторы в том числе улучшить организацию рабочего места**

4.3. Физическая культура и здоровье

- **Гиподинамия (недостаток физических упражнений) – это обратная сторона научно-технического прогресса, характерная черта нашего времени**
- **Формирование здорового образа жизни предполагает регулярные занятия физкультурой и спортом**

- **Физическая активность**
- **поддерживает** в течение дня высокую работоспособность
- **повышает** интеллектуальные возможности
- **облегчает** переработку информации
- **улучшает** память

- Научные исследования **свидетельствуют** о том что **здоровье, долголетие, высокая трудоспособность** невозможны без активного двигательного режима
- **Движение – основа жизни**

4.4. Питание и здоровье

- **От характера питания (биологической полноценности пищевых продуктов, количества принимаемой пищи и режима её потребления) зависит здоровье человека**
- **Рациональное питание – мощный фактор укрепления здоровья, а нарушение принципов рационального питания имеет отрицательные последствия для здоровья**

- **Правильный режим питания** соответствует фазам **суточных биоритмов** и легко вписывается в **распорядок дня**
- **Большой вред здоровью** наносит привычка есть **урывками**, во время **работы** и вообще по принципу **«когда придётся»**, вредны и т.н. перекусы

4.5. Возраст и здоровье

- **Здоровье необходимо беречь с молодости**
- **У детей часто имеются начальные признаки заболеваний**
- **Поэтому с детьми необходимо проводить мероприятия по укреплению здоровья**
- **Ведь с возрастом здоровье**

2.5. Культура и здоровье

- **Уровень культуры населения имеет непосредственное отношение к его здоровью: чем он ниже , тем выше вероятность возникновения заболеваний**
- **Важнейшие элементы для здоровья:**
 - культура питания
 - культура проживания
 - гигиеническая культура

4.6.Жилищные (бытовые) условия и здоровье

- **2/3 времени человек проводит дома, на природе, в помещениях**
- **Поэтому комфортность, благоустроенность жилья имеют большое значение для восстановления работоспособности после трудового дня и повышение образования, культуры и т.д.**

4.7.Отдых и здоровье

- Для укрепления здоровья, после праведных трудов, **человеку необходим отдых**
- Важнейшим фактором полноценного отдыха является его материально-техническое **обеспечение**
- Увеличение количества театров, музеев, выставочных залов, развитие телевидения, сети библиотек, концертных залов, спортзалов, парков, санитарно-курортных учреждений и т.д.- **фактор обеспечения полноценного отдыха**

7. Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения

- **Гигиеническое обучение и воспитание населения - необходимая составляющая деятельности технолога-эстетиста**
- **В основе гигиенического обучения и воспитания положена идея формирования здорового образа жизни**

- В отрасли сервиса Красоты - **здоровый образ жизни является основной идеей Wellness системы, относящейся к СПА - предприятиям**



вредя

wellness

Wellness – здоровый образ жизни



от «be well» — «хорошее самочувствие», «благополучие»

Правильное питание

Активный образ жизни



Комплекс релаксации

(эстетическое воздействие: психологическая разгрузка, особое общение с природой, ароматерапия, солевое дыхание, полное восстановление жизненной энергии)



Комплекс релаксации

(массажи, процедуры обёртывания, водные и паропроцедуры; -анти возрастные программы ухода за телом и внешностью, формированию фигуры)



Очищение организма и омолаживание (фитнес, фито бар)



Многогранная подготовка специалиста технолога – эстетиста и его активное участие и профессионализм работают на оздоровление, приобретения уверенности в себе, своих силах и природной натуральной красоте клиента, таким образом помогая ему стать целеустремлённым, радостным уверенным в своём будущем, готовым к новым свершениям.



- Освоение методов **здорового жизнеобеспечения**, приобщения к физической культуре как к **правильному отношению к своему организму и условию достижения гармонии духа и тела** не поздно начинать и в зрелом возрасте, но наиболее правильно в детском и вести **ВСЮ ЖИЗНЬ**

Домашняя работа:

- 1.Знать материал лекции.
- 2.Выполнить практическую работу
- «Рефлексия»: Выполнить:-Ответить на вопросы-1) **Перечислить** 4 пункта, определяющих выражение: **ЖИТЬ ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ**;2.)- «**Мой образ жизни соответствует принципам ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ на%- это поддтверждает: 1.....
2..... И т.д.**»
- 3.Напечатать реферат по требованиям ! и сдать его, не зависимо от уроков
19.05.16.