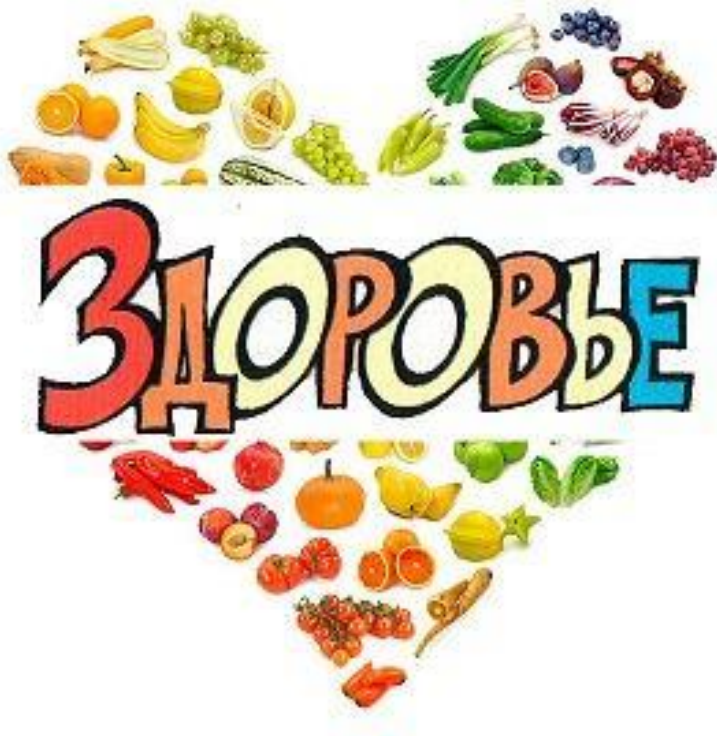


Компоненты здоровья



ОПРЕДЕЛЕНИЕ



Определение,
принятое Всемирной
организацией
здравоохранения
(ВОЗ),

в соответствии с
которым *здоровье* -
это состояние
полного физического,
душевного и
социального
благополучия, а не
только отсутствие
болезни или
физических дефектов.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЬЕ»

- Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость», принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают поразному. **Здоровье** — одно из основных условий оптимизации человеческого существования и одно из основных условий счастья человека. Постулат всей жизни (исходное положение, допущение, принимаемое без доказательств): «**Здоровье человека** — это главная ценность жизни. Его не купишь, его надо сохранять, сберегать, улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка».
- В большой медицинской энциклопедии (БМЭ) **здоровье** трактуется как «состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения». В тоже время живой организм — система неравновесная и все время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды. При этом меняется не столько среда, сколько сам организм.
- Основатель валеологии — науки об индивидуальном здоровье человека - И.И.Брехман (1990), определяет **здоровье** как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».



БОЛЕЕ ДЕТАЛЬНО ЗДОРОВЬЕ — ЭТО СПОСОБНОСТЬ:

- приспосабливаться к среде и к своим собственным возможностям;
- противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, другим повреждениям, старению и другим формам деградации;
- сохранять себя, естественную и искусственную среду обитания;
- расширять свои возможности, условия и ареал обитания, объем и разнообразие доступной экологической, интеллектуальной и морально-этической среды;
- увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности;
- улучшать возможности, свойства и способности своего организма, качество жизни и среды обитания;
- производить, поддерживать и сохранять себе подобных, а также культурные и материальные ценности;
- созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе, ближним, человеку, человечеству, добру и злу.



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

Человек является собой отражением двух ипостасей — биологической и социальной. Они находятся в диалектическом единстве и противоречии. Это происходит всегда, когда биологическое состояние зависит от социального, а социальное, в свою очередь, — от биологического. В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) в понятии «здоровье»:

- Первый уровень — биологическое здоровье.
- Второй уровень — психическое здоровье.
- Третий уровень — социальное здоровье.



Первый уровень — **биологическое здоровье** связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды.

Иными словами это совершенство саморегуляции в организме и максимальная адаптация (в биологическом смысле) к окружающей среде.

Здоровье на биологическом уровне имеет две компоненты:

- ❑ *Соматическое здоровье* — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
- ❑ *Физическое здоровье* — уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.



Второй уровень — **психическое здоровье** связано с личностью и зависит от развития эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфер личности, от развития самосознания личности и от осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни.

Психическое здоровье — это состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Психическое или душевное здоровье относится к разуму, интеллекту, эмоциям (психологическое благополучие, уровни тревоги и депрессии, контроль эмоций и поведения, познавательные функции).

К компонентам психического здоровья относят *нравственное здоровье* — комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственное здоровье определяет духовность человека.



Третий уровень — **социальное здоровье** связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума.

Социальное здоровье — мера социальной активности и, прежде всего, трудоспособности. Это форма активного, деятельного отношения к миру. Социальная составляющая здоровья складывается под влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т.д. и отражает социальные связи, ресурсы, межличностные контакты.



Различие между психическим и социальным здоровьем условно, психические качества личности не существуют вне системы общественных отношений. Люди со здоровой психикой чувствуют себя достаточно уверенно и благополучно в любом обществе. В здоровом обществе, как правило, формируются здоровые личности. Недостатки воспитания и неблагоприятные влияния окружающей среды могут вызвать деградацию личности. Личность с развитым сознанием и самосознанием может противостоять воздействию внешних условий, бороться с трудностями и оставаться здоровой физически, психически и социально.



Одной из объединяющих социальное и психическое здоровье является **творческая компонента здоровья**. Присутствие элементов творчества в работе рассматривают как источник здоровья. Чем больше в трудовой деятельности выражено творческое начало, инициатива, применяются личные способности и знания, тем больше приносит она удовлетворение, тем заметнее ее оздоровительное воздействие. И наоборот, чем меньше труд увлекает человека своим содержанием и способом исполнения, тем ниже удовлетворение от него, тем скорее, посредством отрицательных эмоций, он может стать источником различных заболеваний.

К характеристикам работы, влияющим на здоровье, относят: творчество, познание нового. Работа может быть источником укрепления здоровья, т.к. она дает чувство принадлежности к обществу, чувство нужности, ценности, возможность выражения своих способностей, раскрытия личности.

Развитие духовного мира человека, его творческих способностей, творческое отношение к себе, близким, к работе, к отдыху — является стратегическим изменением образа жизни по направлению к индивидуальному здоровью.



По мнению Г. А. Апанасенко (2001) феномен жизни обеспечивается типовыми специализированными структурами, деятельность которых реализуется постоянной циркуляцией потоков пластических веществ, энергии и информации внутри системы, а также между ней и окружающей средой.

На основании этого он дает следующее определение здоровью:

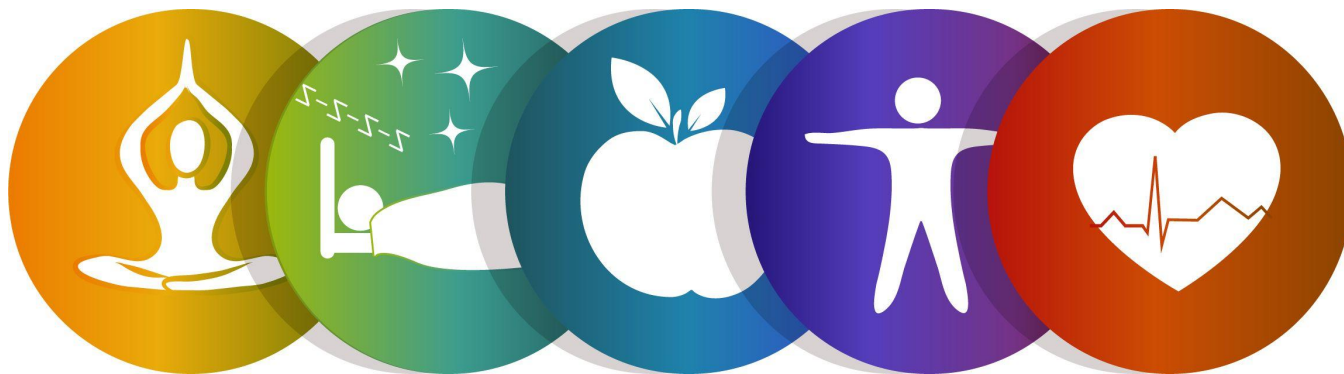
"Здоровье - динамическое состояние человека, которое определяется резервами механизмов самоорганизации его системы (устойчивостью к воздействию патогенных факторов и способностью компенсировать патологический процесс), характеризуется энергетическим, пластическим и информационным (регуляторным) обеспечением процессов самоорганизации, а также служит основой проявления биологических (выживаемость-сохранение особи, репродукция-продолжение рода) и социальных функций."



**Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
(ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения)**

Компоненты здоровья:

- Соматическое здоровье;
- Физическое здоровье;
- Психическое здоровье;
- Социальное здоровье;
- Нравственное здоровье.



Физическое здоровье

- Все системы организма согласовано работают. Ваша иммунная система способна противостоять любым инфекциям и болезням. Физическое здоровье предполагает полноценный отдых, здоровое питание, оптимальные физические нагрузки.

Эмоциональное здоровье

- Это принятие себя и понимание собственных эмоций. Наличие возможности слушать других и сопереживать их чувствам. Оно подразумевает переход от эмоциональной зависимости к взаимозависимости. Включает в себя оказания поддержки другим людям.

Психическое здоровье

- Включает в себя способность чётко и логически думать и на основании этого, принимать соответствующие решения. Также важным являются: умение смотреть на вещи с разных сторон, готовность к принятию новых решений и оценка риска, возможность творческой самореализации.

Социальное здоровье

- Подразумевает положительное взаимодействие с друзьями, семьей и другими членами общества. Оно определяет заботу о других, признание, применение различных социальных навыков.

Духовное здоровье

- Отвечает за жизненные цели и умение находить гармонию в себе. Помогает найти своё место в мире. Включает в себя: поиск истины и мудрости, умение слушать свой внутренний голос.



СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

текущее состояние органов и систем организма человека

Основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека.

Эта программа развития опосредована базовыми потребностями, доминирующими у него на различных этапах онтогенеза.

Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом развития человека (формирование его соматического здоровья), а с другой стороны — обеспечивают индивидуализацию этого процесса.



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма.



Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.



Физическое здоровье определяется:

- ✓ Антропометрическими (*росто-массовые индексы Брока (отношение массы тела в кг к росту в см минус сто), Кетле (отношение массы тела в кг к квадрату роста в м²);*
- ✓ физиологическими (*прирост пульса и тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку, восстановление пульса после физической нагрузки, уровень тренированности организма, резерв кардиореспираторной системы, резерв здоровья);*
- ✓ биохимическими (*содержание общего холестерина по отношению к уровню липопротеидов высокой плотности в организме*) показателями.



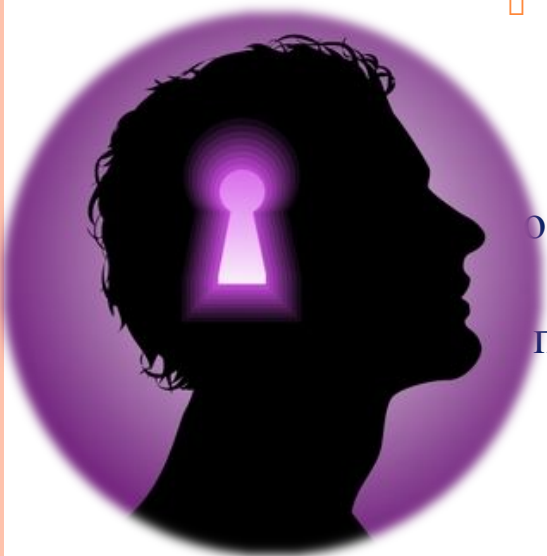
КРИТЕРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

- 1. болезнь (нарушение жизнедеятельности) +,-
- 2. функциональное состояние организма
- 3. резистентность организма к факторам окружающей среды
- 4. анатомические дефекты +, -
- 5. психоэмоциональные и другие качества
- 6. физическое развитие



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

□ состояние психической сферы человека.



Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями биологического и социального характера и возможностями их удовлетворения. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.

Функциональное состояние психики определяется такими аспектами, как:

1. Умственная работоспособность. Познавательные процессы на высоком уровне – показатель здоровья.
2. Стремление к осуществлению осознанной деятельности. Обучение, профессиональная, творческая деятельность, реализация себя в ином качестве – свидетельство наличия интересов, мотивации.



СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- ▣ состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.

Социальное здоровье складывается под влиянием родителей, друзей, любимых людей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т. п.

Социальная адаптация (от лат. adaptatio –приспособление) – способность организма приспосабливаться к различным изменившимся условиям социальной среды или жизни (к условиям трудовой деятельности, к профессиональным требованиям, взаимоотношениям в новом коллективе, способность преодолевать психологические барьеры).



Различие между психическим и социальным здоровьем условно, психические свойства и качества личности не существуют вне системы общественных отношений. Люди со здоровой психикой чувствуют себя достаточно уверенно и благополучно в любом обществе.

В здоровом обществе, как правило, формируются здоровые личности. Недостатки воспитания и неблагоприятные влияния окружающей среды могут вызвать *деградацию личности*.

Личность с развитым сознанием и самосознанием может противостоять воздействию внешних условий, бороться с трудностями и оставаться здоровой физически, психически и социально.





НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека.

Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот компонент связан с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты. Так же этот компонент в значительной мере определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием.

Нравственное здоровье отражается в нравственно-духовных качествах человека, основными из которых являются способности:

- осознавать свободу воли или свободу выбора;
- испытывать чувство любви;
- осознавать уверенность и определенность в настоящем и будущем;
- осознавать различия между добром и злом;
- способность к самооценке;
- осознавать качества собственной воли;
- испытывать чувство веры;
- испытывать чувство достоинства;
- осознавать присущее ему чувство стыда;
- способность к прогнозированию событий и оценок;
- способность помнить события и связанные с ними переживания и др.



СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

— это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

Основа сексуального здоровья определяется:

- способностью к наслаждению и контролю сексуального и детородного поведения в соответствии с нормами социальной и личной этики;
- свободой от страха, чувства стыда и вины, ложных представлений и других психологических факторов, подавляющих сексуальную реакцию и нарушающих сексуальные взаимоотношения;
- отсутствием органических расстройств и заболеваний, мешающих осуществлению сексуальных и детородных функций.



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- это обобщённая характеристика здоровья индивида, рассматриваемая в конкретных условиях его профессиональной деятельности, а также процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия.



СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Критерии социального благополучия населения:

- - % валового внутреннего продукта на душу населения
- - траты на здравоохранение
- - состояние медико-санитарной помощи
- - смертность
- - средняя продолжительность жизни и др.

Трактовка понятия «**благополучие**» затрагивает все стороны жизни человека. Человек находится в состоянии совершенно полного благополучия, когда гармонично сочетаются физические, социальные, психические (интеллектуальные), духовные, эмоциональные составляющие его жизни, когда удачно складывается рост его карьеры.

(Гладышев Ю.В., Гладышева Н.Г. Валеология: учебно-методический комплекс. – Новосибирск: НГУЭУ, 2008. – 108 с.)



ЗДОРОВЬЕ ЭТО ЗДОРОВО!

Свежий
воздух



Регулярная



Хорошее
настроение



Правильное
питание



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. **Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А.** Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. — СПб.: СПбГУИТМО, 2005. — 124 с.
2. **Апанасенко Г.Л.** Эволюция биоэнергетики и здоровье человека СПб.: МГП “ПЕТРОПОЛИС” 1992
3. **Артюнина Г.П., Игнатъкова С.А.** Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для высшей школы. — 4-е изд., перераб — М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2008. — С. 397-413.
4. **Безопасность жизнедеятельности и здоровье: учеб.пособие в 2-х ч. / авт. сост.: Н.И.Ниретин, С.В.Денисова, М.А.Коннов); АГПИ им.А.П.Гайдара.** — Арзамас: АГПИ, 2007. Ч.1.: БЖД. — 88 с. Ч.2.: Здоровье. — 88 с.
5. **Вайнер Э.Н.** Валеология: учебник для вузов. — 6-е изд. — М.: Флинта: Наука, 2008. - 416 с.
6. **Здоровое поколение: учебно-методическое пособие / АГПИ им.А.П. Гайдара; /Сост. Н.И.Ниретин, Ю.Н.Иванченко, С.В.Денисова, В.Ю. Маслова и др. — Арзамас: АГПИ, 2005. — 80 с.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

