

22.04.2020 год

Теоретическое занятие №4 (Лекция)

Тема 4. Здоровье и образ жизни.

План лекции:

1. Понятие «здоровье», его сущность и компоненты.
2. Основные требования к организации здорового образа жизни.
3. Основные составляющие здорового образа жизни.

1. Понятие «здоровье», его сущность и компоненты

По определению ВОЗ здоровье – это состояние полного физического (телесного), душевного и социального благополучия.

Здоровье – способность человека выполнять присущие ему биологические и социальные функции без потерь даже в условиях перегрузок; характеризуется также его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных ощущений.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого. Какой бы не была совершенной медицина, она не может избавить каждого от болезней. Человек – сам творец своего здоровья.

Здоровье – важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности, активное долголетие, самоутверждение, познание окружающего мира.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное (духовное), психическое и физическое здоровье.

Существует 3 вида здоровья:

Физическое – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех систем и органов человека. Организм человека система саморегулирующаяся.

Психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости и развитием волевых качеств.

Нравственное (социальное) здоровье – определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека в определенном обществе. Отличительные признаки нравственного здоровья:

- сознательное отношение к труду;
- овладение сокровищами культуры;
- активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни в обществе.

Гармония психофизических сил повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизнедеятельности.

Основные элементы здорового образа жизни:

- плодотворный труд;
- рациональный режим труда и отдыха;
- искоренение вредных привычек и пристрастий;
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание, личная гигиена и т. д.

Модели здорового образа жизни для различных возрастных групп пациентов: детей, женщин, мужчин, пожилых людей имеют свои особенности. Необходимо учитывать физиологические и психологические особенности организма в разных возрастах.

Для характеристики здоровья населения используются 3 группы показателей:

демографические, физическое состояние, заболеваемость.

Заболеваемость – один из важнейших разделов статистических исследований здоровья населения в целом и его отдельных групп (возрастно-половых, профессиональных и пр.).

Под общей заболеваемостью населения понимают уровень заболеваний среди конкретных групп населения за определённый календарный период.

В нашей стране общая заболеваемость изучается с помощью следующих источников информации:

1. По данным обязательного учёта обращаемости к медицинской помощи. Она составляет в год 1100 – 1300 случаев на 1000 населения. Наибольшая обращаемость населения отмечена при болезнях органов дыхания, кровообращения, нервной системы и органов чувств (включая заболевания глаза, уха и носа), травмах и инфекционных болезнях.

Самая низкая заболеваемость по обращаемости регистрируется у лиц в возрасте 15 – 19 лет, наиболее высокая – среди детей в возрасте до 4 лет и людей зрелого и пожилого возраста.

2. По данным медицинских осмотров населения.

3. По сведениям о причинах смерти.

Физическое состояние принято оценивать по показателям физического развития и физической подготовленности.

Физическое развитие является одним из объективных показателей здоровья населения. Многими исследованиями доказано, что чем лучше показатели физического развития, тем выше при прочих равных условиях общий уровень здоровья населения в целом и его отдельных возрастно-половых, профессиональных и других групп.

Под физическим развитием понимают комплекс морфологических и функциональных свойств организма. Физическое развитие характеризует следующие параметры.

Параметры физического здоровья

Антропометрические (масса и длина тела, окружность грудной клетки).
Физиометрические (ЧСС, ЖЁЛ, ЧД, АД).
Соматоскопические (телосложение, тургор, форма грудной клетки).

Практическая медицина выделяет *три основных состояния* человека:

1. **Здоровье** – состояние оптимальной устойчивости организма (адаптация удовлетворительная);
2. **Предболезнь** – состояние с возможным развитием патологического процесса в организме и снижением резервов адаптации;
3. **Болезнь** – процесс, проявляющийся в виде клинических (патологических) изменений в состоянии организма человека (срыв адаптации).

2. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Образ жизни относят к социально-биологическим факторам, компонентами которого служит триада показателей: **уровень, качество и стиль жизни**.

уровень жизни – степень удовлетворения человеческих потребностей (определяется материальными возможностями человека). Потребности человека весьма многообразные.

качество жизни – определяет степень комфортности нашего быта (этот элемент известен немногим).

стиль жизни – это выработанная поведенческая ориентация, привычка поведения, выработанная система жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закалывание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует

укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

3. Основные составляющие здорового образа жизни

режим труда и отдыха
организацию сна
режим питания
организацию двигательной активности
выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания
профилактику вредных привычек
культуру межличностного общения
психофизическую регуляцию организма
культуру сексуального поведения

1. Режим труда и отдыха.

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме.

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов.

В том случае, если резервы нашей адаптации исчерпываются, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболеваем. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закреплённая цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение.

2. Организация сна

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5-8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

3. Организация режима питания

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание –

это физиологически полноценный прием пищи людьми с учётом: пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Важным аспектом культуры питания является режим питания, и распределение калорийности пищи в течение суток. К режиму питания следует подходить строго индивидуально.

При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2-2,5 ч до и спустя 30-40 мин после их завершения. При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20-25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.

4. Организация двигательной активности

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином "двигательная активность". У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам.

Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности зимой она снижается на 5-15% по отношению к лету.

Важный фактор оптимизации двигательной активности – самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика, микропаузы в учебном труде с использованием упражнений специальной направленности, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д.). Необходимые условия самостоятельных занятий – свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

5. Личная гигиена и закаливание

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4-5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый Душ и менять нательное белье.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и

правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы. Контрастный душ – эффективное средство восстановления работоспособности.

С методикой проведения различных видов массажа и гигиенических процедур можно ознакомиться на практических занятиях и изучая специальную литературу.

Гигиенические основы закаливания

Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание может быть специфическим (повышается устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышается общая устойчивость к ряду факторов).

Закаливание воздухом

Воздух влияет на организм своей температурой, влажностью и скоростью движения. Дозировка воздушных ванн осуществляется или постепенным снижением температуры воздуха, или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм при теплых ваннах являются – резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при прохладных и холодных – появление "гусиной кожи" и озноб. В этих случаях воздушная ванна прекращается. Холодные ванны могут принимать лишь хорошо закаленные люди и только после врачебного обследования.

Закаливание солнцем

Солнечные ванны. Каждый вид солнечных лучей оказывает специфическое действие на организм. Световые лучи усиливают протекание биохимических процессов в организме, повышают его иммунобиологическую реактивность. Инфракрасные лучи оказывают тепловое воздействие, ультрафиолетовые имеют бактерицидные свойства, под их влиянием образуется пигмент меланин, в результате чего кожа приобретает смуглый цвет – загар, предохраняющий организм от избыточной солнечной радиации и ожогов.

Ультрафиолетовые лучи необходимы для синтеза в организме витамина Д, без которого нарушается рост и развитие костей, нормальная деятельность нервной и мышечной систем. Ультрафиолетовые лучи в малых дозах возбуждают, а в больших – угнетают ЦНС, могут привести к ожогу. Если после приема солнечных ванн вы бодры и жизнерадостны, у вас хороший аппетит, крепкий, спокойный сон, значит, они пошли вам на пользу. Если вы становитесь раздражительным, вялым, плохо спите, пропал аппетит, значит, нагрузка была велика и нужно на несколько дней исключить пребывание на солнце, а в дальнейшем сократить продолжительность солнечных ванн.

Закаливание водой

Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, руки, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. Обливание – следующий этап закаливания. Душ – еще более эффективная водная процедура.

Для закаливания рекомендуется наряду с общими применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводится в течение всего года перед сном водой с температурой вначале 26-28⁰С, а затем снижая ее до 12-15⁰С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25⁰С, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2⁰С и доводится до 5-10⁰С.

6. Профилактика вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье.

Алкоголь – это вещество наркотического действия; он обладает всеми характерными для данной группы веществ особенностями.

Продолжительное и систематическое употребление алкоголя раздражающе действует на проводящую систему сердца, а также нарушает нормальный процесс обмена веществ.

Страдают также органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов, что приводит к развитию гастритов, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз, который в 10% случаев завершается появлением ракового заболевания.

Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыкание в кругу своих эгоистических интересов.

Снижается качество жизни студента в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает конфликтный характер взаимоотношения с обществом.

Курение — одна из самых вредных привычек. Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы, сопровождаемые кашлем, особенно по утрам, хрипотой, выделением мокроты грязно-серого цвета. Впоследствии нарушается эластичность легочной ткани и развивается эмфизема легких. Именно поэтому курильщики в 10 раз чаще болеют раком легкого.

К числу вредных привычек относится употребление наркотиков. Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению

стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности наступает в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем.

Курение

Европейское бюро ВОЗ констатирует, что курение является основной причиной преждевременной смерти населения, а также значительного числа заболеваний. Ежегодно вследствие курения умирают 3,5 млн. человека по всему миру, что соответствует примерно 10 тыс. смертей в день.

Табак – это яд: Никотин, один из главных ингредиентов табака – яд, действующий на мозг, сердце, легкие и другие жизненно важные органы. Растение табак находится в одном семействе с белладонной.

Кроме основного яда, никотина, в нем есть и другие хорошо известные яды: угарный газ, мышьяк, деготь и другие вещества. Никотин – наиболее вредное вещество, которое может действовать на кровеносные сосуды человека.

Доказано, что опасность курения табака заключается и в радиоактивности табачного дыма. В дыме сигарет содержится вещество полоний-210, который проникает в бронхи и задерживается в них продолжительное время, тем самым вызывает злокачественные опухоли в легких. Человек, выкуривающий в день 1 пачку сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза выше предельно допустимого коэффициента. Если бы курящий, подобно радиометрическому счетчику, мог бы фиксировать радиологический состав табачного дыма, попадающего в организм, он бы смог убедиться, что, выкуривая в течение года ежедневно в среднем по 20 сигарет, вводит в себя такую дозу ионизирующей радиации, которую смог бы получить, сделав в течение этого времени от 200 до 300 рентгеновских снимков.

В настоящее время нет сомнения в том, что курение табака является одной из главных причин хронических неинфекционных заболеваний, и в главной мере неспецифических болезней легких, среди которых можно выделить хронический бронхит и бронхиальную астму.

Курение и эмфизема легких вообще идут рука об руку. Эмфизема характеризуется тем, что деготь, никотин и другие разрушающие яды табака остаются в крошечных воздушных мешочках легких, стенки которых по этой причине сначала становятся тонкими, а затем полностью разрушаются, и кровь поэтому не может удалять ядовитую углекислоту и получать кислород. Человек умирает от кислородного голодания. Смертность курильщиков от хронического бронхита и эмфиземы легких в 15-25 раз выше, чем у некурящих.

Сердце курильщика подвергается двойной опасности: его кровь наполняется табачными ядами, а кровеносные сосуды сужаются, ухудшая кровоснабжение.

Табак нейтрализует действие витамина С. При лабораторных исследованиях было выявлено, что выкуривание одной сигареты уничтожает такое количество витамина С, которое содержится в одном апельсине. Человек, выкуривающий одну пачку сигарет в день, должен следовательно съесть 20 апельсинов, чтобы восстановить баланс ценного витамина С в организме.

При сравнительно непродолжительных сроках курения возникают воспалительные процессы слизистой желудка (гастриты) с повышенной секрецией, а при длительном курении - хронический гастрит с секреторной недостаточностью.

Еще в 1974 году на заседании Комитета экспертов Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) в Женеве были представлены данные, согласно которым язвенную болезнь следует относить к заболеваниям, зависящим от курения.

Курение ухудшает течение сахарного диабета, приводя к серьезным осложнениям, может стать причиной ослабления слуха. Табак способствует развитию кариеса и воспалительных процессов полости рта, нарушает свертываемость крови, подавляет иммунную систему.

Особую тревогу вызывает тенденция к распространению курения среди женщин, так как женский организм более чувствителен к токсическому и канцерогенному действию табака. У интенсивно курящих женщин риск развития рака легких в 16 раз выше (в то время, как у мужчин в 10 раз) по сравнению с некурящими.

Дабы узнать риск развития хронических легочных заболеваний, ВОЗ рекомендует рассчитывать так называемый индекс курения (ИК): $ИК = 12 \times N$, (где N количество выкуриваемых сигарет в день умноженное на 12 месяцев в году). Люди, которые имеют индекс выше 200, специалисты относят к «злостным курильщикам». Вероятность развития хронических легочных заболеваний высока уже при величине индекса 160. Но чем выше индекс курения, тем выше риск развития хронических неинфекционных заболеваний.

Любое заболевание, которое уменьшает потребление организмом кислорода приводит к заболеванию сердца, легких и всего организма в целом.

По данным ВОЗ, в целом продолжительность жизни курильщиков на 4:8 лет меньше, чем у некурящих.

Злоупотребление алкоголем

Зависимость между употреблением алкоголя и риском развития хронических неинфекционных заболеваний имеет своеобразный характер: у непьющих и особенно у много пьющих риск выше, чем у пьющих умеренно (до 30 г в день в пересчете на "чистый" этанол). Еще следует учитывать и высокую калорийность алкоголя, особенно людям с избыточной массой тела. При "сгорании" 1 г этанола образуется 7 ккал, т.е. почти вдвое больше, чем при "сгорании" белков и углеводов.

Опасное потребление алкоголя - уровень потребления алкоголя который может нанести вред, если человек этим злоупотребляет. Например, мужчина в неделю потребляет 350 г. и более в пересчёте на чистый спирт (35 и более единиц или стандартных доз), а женщина 210г и более (21 и более единиц или доз).

Верхний предел самого низкого уровня риска для мужчин составляет 140-280 г алкоголя в неделю в пересчёте на чистый спирт, предел для женщин, которые более подвержены токсическому воздействию алкоголя, меньше – 140 г в неделю, тот же уровень для молодых и пожилых.

Стандартная доза 8-12 г алкоголя в пересчёте на чистый спирт - это примерно 250 мл пива или 125 мл вина, или 25 мл крепких напитков (водка и др.).

Профилактика через первичное звено здравоохранения. ВОЗ. 1995.

Злоупотребление алкоголем, вызывает психические и соматические нарушения, очень сильно страдает сердечно - сосудистая система. Развивается алкогольная кардиомиопатия (аритмии, расширение всех камер сердца, снижение сердечного выброса), артериальная гипертония, не исключен мозговой инсульт и др. Алкоголь достоверно доказано повышает частоту рака верхней части пищеварительного и

дыхательных трактов и гепатоклеточной карциномы (которая сопровождается предварительным циррозом печени).

Также алкоголь «сжигает» запас витаминов С и В - основных «нервных» витаминов.

Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант – даже не пробовать наркотики.

7. Культура межличностного общения

Общение, эффективность которого определяется, развитостью коммуникативной культуры его участников, — ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни.

Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении.

Развитие коммуникативной культуры предполагает, прежде всего, развитие перцептивных способностей и умений правильно воспринимать окружающих людей.

Коммуникативная культура предполагает наличие таких социальных установок, которые утверждают общение как диалог, требующий умения слушать, проявлять терпимость к идеям и недостаткам партнера, учитывать, что надо не только что-то получить самому, но и возможно больше отдавать другим.

Развитию коммуникативной культуры, бесспорно, содействует разнообразная и разносторонняя физкультурно-спортивная деятельность с ее многочисленными межличностными контактами гуманистического характера.

8. Психофизическая регуляция организма

Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей. Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения).

Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность. Важно только, чтобы физические упражнения доставляли наслаждение, а не были горьким лекарством.

При использовании аутотренинга некоторые люди неоправданно отождествляют приемы психического самовоздействия — самовнушение и самоубеждение, тогда как приемы аутотренинга основаны лишь на самоубеждении, которое делает личность сильнее, активизирует ее.

Аутогенная тренировка почти не имеет противопоказаний. Разновидностью аутотренинга является психогигиеническая гимнастика. Это система упражнений, используемых с психогигиеническими целями отличается меньшим объемом. И имеет следующие особенности — применяется как утром для создания психофизиологической настройки на предстоящий день, так и вечером, перед сном.

В системе аутогенной тренировки важную роль выполняет дыхательная гимнастика. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все части легких, повышает насыщение крови кислородом и увеличивает жизненную емкость легких; за счет движений диафрагмы массируются органы брюшной полости, в первую очередь печень, оживляется их кровоснабжение.

Используются в системе психотренинга и упражнения, тренирующие внимание и развивающие самоконтроль, словесный самоприказ, аутогенное погружение и др. Необходимые методические сведения вы можете получить на практических занятиях и изучая специальную литературу.

Основные требования к организации здорового образа жизни

1. Постепенность:

Это первый общий закон, относящийся к любым тренировкам организма: развитию мускулатуры и выносливости, воспитанию прямой осанки и закаливанию, усвоению учебного материала и овладению ремеслом. Небрежение этим законом приводит к печальному итогу.

2. Систематичность:

В старину у силачей была своеобразная тренировка. Они начинали с того, что поднимали и несли новорожденного бычка. Бычок рос, вес его увеличивался, постепенно день за днем увеличивалась и нагрузка атлета.

Древний мудрец говорил: «познай самого себя». Для третьего закона можно повторить: Познай особенности своего организма, его сильные и слабые стороны, постарайся укрепить своё тело, свою волю. Человек в состоянии сделать сам для себя очень многое, резервы нашего организма удивительны.

Конечно, жизнь людей складывается по-разному, каждый человек – его организм – имеет свои особенности, но много есть и общих закономерностей, знать которые необходимо.

К каким закономерностям относятся ритмичность.

Ещё в начале XVIII века стало известно, что для всех живых организмов важнейшей особенностью их деятельности является ритмичность. Ученые установили, что у человека более сорока разных процессов подчинены суточным ритмам. Активнее всего процессы протекают в дневное время. Вот почему сама природа указала нам выполнять работу (учиться) в дневное время, а ночью отдыхать.

Для переваривания пищи требуется примерно три часа, поэтому рекомендуют есть через три-четыре часа, лучше всего четыре раза в день. Заниматься тоже следует ритмично: 45 минут работа, 10-15 минут отдых.

И всю свою жизнь, весь свой режим подчинять определенному ритму, ибо ритмичность есть общебиологическая закономерность, и если мы ей будем следовать, то нашему организму легче станет работать, значит, мы лучше и больше будем успевать.

А теперь подошёл черед и последнего закона. Заключается он в том, что, добиваясь поставленной перед собой цели, нужно одновременно соблюдать

постепенность и систематичность, учитывая и свои индивидуальные особенности, и общие биологические закономерности.

«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».

Геродот

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию: здоровье, заболеваемость.
2. Какие виды здоровья вы знаете.
3. Перечислите параметры физического здоровья.
4. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
5. Какие основные требования к организации здорового образа жизни.

Д.З.:

1. Медик, В.А. Общественное здоровье и здравоохранение учебник / В.А. Медик, В.К. Юрьев. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 608 с. (стр. 90-93).
2. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебник / Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич. – М.: Перо, 2012. – 659 с. (стр. 183-285).
2. Подготовить доклад с презентацией на тему «Здоровый образ жизни»

Основные источники

1. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение. Руководство к практическим занятиям: Учебное пособие / С.Р. Волков, М.М. Волкова. – М.: Авторская академия, 2011. – 496 с.
2. Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение / А.А.Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
3. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
4. Медик, В.А. Общественное здоровье и здравоохранение учебник / В.А. Медик, В.К. Юрьев. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 608 с.
5. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебник / Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич. – М.: Перо, 2012. – 659 с.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.takzdorovo.ru> Здоровая Россия. Здоровый образ жизни.
2. <http://fgou-vunmc.ru> ГОУ «ВУНМЦ РОСЗДРАВА» — Всероссийский учебно-научно-методический центр по непрерывному медицинскому и фармацевтическому образованию.
3. <http://mon.gov.ru> Министерство образования и науки Российской Федерации.