Федеральное агентство по образованию Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

Новгородский Государственный Университет имени Ярослава Мудрого

Институт медицинского образования

Кафедра валеологии

**Итоговая работа по курсу валеологии**

**Моя программа здорового образа жизни**

студентка 1 курса преподаватель

филологического факультета Дмитриева Вера Владимировна

гр. 5222 оценка

Крушинова Светлана Сергеевна

Великий Новгород

2006г

Ф.И.О. Крушинова Светлана Сергеевна Возраст- 17 лет Рост- 165 см. Вес-62 кг.

I. Результаты тестирования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель, определение | Фактическое значение | Показатель нормы | Оценка | Рекомендации  (методы коррекции) |
| 1. Оценка образа жизни  Образ жизни- это степень соответствия форм жизнедеятельности человека основным биологическим законам, способствующий или не способствующий сохранению и возвращению своих адаптивных возможностей, а также выполнению социальных функций | 30 баллов | 28 баллов | У меня не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Я общительна, часто встречаюсь с друзьями, не отказываюсь и от удовольствий, которые делают мою жизнь разнообразной | Мне следует задуматься – не будут ли некоторые мои привычки с годами иметь последствия для здоровья. Нужно подумать достаточно ли я двигаюсь. А также нужно согласиться, что приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе итак, нужно находиться в тесной связи с природой и спортом. |
| 2.Оценка личностной зрелости (аутоаналитический опросник зрелой личности Маслоу) | 92 | 80 баллов | Умеренная «зрелость», есть еще резервы к совершенствованию | Нужно достичь уверенной «зрелости», а для этого нужно развить в себе следующие качества: адекватно воспринимать реальность, избегать иллюзий, предпочитать иметь дело с действительностью, пусть неприятной; не беспокоиться о том, что от меня не зависит; не выходить из себя |
| 3. Оценка некоторых аспектов психического здоровья:  -уровень эмоционального благополучия  - уровень психо-эмоционального напряжения  - шкала злобы д-ра Навако | 18  60  60 | 1 балл  90-100  56-75 | Я могу получать от жизни намного больше радости  Небольшое напряжение  Реакцию на раздражители можно охарактеризовать как среднюю | Мне нужно более глубоко задуматься над своей реакцией на стресс. Почему я не могу перенести его более спокойно. Следует изменить отношение к себе и другим на более позитивное. Расширить круг общения и раскрыть свои мысли и чувства. Уметь распоряжаться временем, делиться ответственностью. Не переутомляться, т.к. находясь в хорошей физ.форме можно принести максимальную пользу. Создавать себе хорошее настроение, чаще улыбаться. Бороться со стрессом и вызывающими его факторами. |
| 4. Типологические особенности личности:  -тест КАВД  -стресс-коронарный профиль (тип А, Б)  -биоритмологический профиль | кинестетик  11  53 |  | Мягкие, неконфликтные, душевные. Всегда выслушают, к ним тянутся люди. Голос тихий, убаюкивающий. Толстенькие, жесты связаны с движениями. Любят душевную компанию  тип А  Слабо выраженный вечерний тип | Следует побеспокоиться о своем сердце, на которое взвалила непосильный груз забот |
| 5. Определение степени устойчивости к стрессу.  Склонны ли вы к стрессу? | 33 | 0-5 | Мое здоровье находится под угрозой стресса. | Необходимо незамедлительно и серьезно задуматься над своим образом жизни и изменить его. Нужно регулярно показываться врачу, чтобы не упустить нежелательных изменений в организме под воздействием стресса. Необходимо больше двигаться! |
| 6. Определение уровня стресса | 41 | 49 | Для моей жизни характерны деятельность и напряжение. Подвержена стрессу как в положит. смысле слова (стремлюсь добиться чего-либо), так и в отрицат. (хватает проблем и забот).наверное, я и впредь буду жить так же | Постараться выделить немного времени для себя. Нужно избегать ненужных споров, подавлять гнев, вызванный мелочами. |
| 7. Выявление умения справляться со стрессом | 11 | 0-3 | Мне трудно бороться с жизненными невзгодами. | Мне нужно использовать более эффективные методы борьбы со стрессом, а это: различные дыхательные упражнения, посчитать до 10, понаблюдать за огнем, пообщаться с природой, массаж. Или могут быть серьезные проблемы со здоровьем. |
| 8. Оценка иммунного статуса организма | 77 | 55-100 | Уровень иммунитета хороший |  |
| 9. Оценка качества питания  - индекс массы тела (ИМТ)  -общая оценка качества питания  - степень загрязнения организма  - частота потребления жиров  -частота потребления зерновых продуктов, овощей и фруктов  -индекс риска развития атеросклероза | 23,08 кг/м.кв  59  65 баллов  28  15  0,53 | 20-25  90-100  0-25  <17  >30  1,5 | Нормальное питание  Качество питания хорошее  Сильная степень загрязнения  Моя пища обогащена жиром и холестерином.  Недостаточно важных компонентов питания.  Атеросклероз не грозит | Посещать баню или сауну 1 раз в неделю. Употреблять большое количество жидкостей, а также овощей и фруктов содержащих их (огурцы, арбузы, сливы, дыни, морковный и свекольный соки)  Необходимо реже потреблять богатые животными жирами продукты, заменив их рыбой, зерновыми, бобовыми, овощами и фруктами, а также растительными маслами  Следует включить в дневной рацион продукты, богатые клетчаткой - вареный картофель, морковь, свеклу капусту, томаты, овсяную, манную, гречневую крупы, макароны, рис, бобовые (фасоль, горох, бобы, чечевица), а также фрукты |
| 10. Оценка функционального состояния нервной системы:  -определение конституционного типа нервной системы  -состояние вегетативной нервной системы  -быстрота реакции  -время статической балансировки | Средне-слабый тип  37 баллов  14 см.  35 сек. | До 15 баллов  15 см  30 и более | В результате проведенного тестирования получена кривая промежуточного и вогнутого типов, что свидетельствует о средне-слабом типе нервной системы  Неуравновешенная вегетативная нервная система (вегетативная дистония)  Быстрота реакции соответствует норме  Соответствует норме | Полноценный сон, хорошее питание (+витамины), прогулки на свежем воздухе, закаливание, умеренные физ. нагрузки (посещение бассейна, танцы) |
| 11. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы:  -частота сердечных сокращений за 1 минуту  -уровень артериального давления | 62  120/65мм.рт.ст. | 60-90  111,9/69,2 мм.рт.ст. | Соответствует норме  Уровень АДс и АДд находится в норме |  |
| 12. Оценка функционального состояния дыхательной системы:  -частота дыхательных движений за 1 минуту  -время задержки дыхания | 13  42 сек | 12-20  40->60 сек | Соответствует норме  Устойчивость к гипоксии хорошая |  |
| 13. Способность хрусталика к аккомодации | Тест не проводился | | | |
| 14. Оценка биологического возраста (учесть показатели АД, времени статической балансировки, скорости реакции) | 100 % | 100% | По большинству показателей мой биологический возраст соответствует календарному. |  |
| 15. Определение показателей физического развития:  -индекс массы тела (ИМТ)  -экскурсия грудной клетки  -индекс Эрисмана  -показатель крепости телосложения  -состояние осанки | 23,08 кг/м.кв.  8 см  ИЭ>1  Тест не проводился  93,7% | 20-25  8-10 см  3,3 см  100-110 | Нормальное питание  Хорошо развита мускулатуре аппарата внешнего дыхания  Нормальное развитие грудной клетки  Нарушение осанки (сутулость) | Комплекс упражнений разработан, (см. ниже) |
| 16. Определение показателей функционального состояния:  -мышечная сила кистей  -гибкость (плечевого пояса и позвоночника)  -функциональная подготовленность (проба с приседаниями) | 51,6%  5 см  2 мин | >50%  10 см.  3-1 мин | Соответствует норме  Недостаточная гибкость  Время восстановления дыхания хорошее | Упражнения с наклонами туловища вперед, назад, в стороны, потягивание |
| 17. Уровень общей двигательной активности  ОДА- время общей двигательной активности за неделю  Гипокинезия – условия, при которых ограничена двигательная активность  Гиподинамия – снижение двигательной активности | 7 час./ нед. | 16-18 час/нед. | ОДА не соответствует возрастной норме | Повысить уровень двигательной активности, для этого совершать не менее 25-30 тысяч шагов в день, больше двигаться, заняться спортом (легкий бег по утрам, посещение тренажерного зала) |
| 18 Отношение к алкоголю | 31 | До 10 | Большой риск развития алкоголизма | Нужно срочно прекратить употреблять алкоголь |
| 19 Наличие болезненных зависимостей (наркотики, курение, компьютерные игры, азартные игры, др.) | 60 | 60-80 | Соответствует норме. Наркотики никогда не станут для меня серьезной проблемой | Не выступать по отношению к другим в роли проповедника морали |

**II. Общие итоги**

Основными проблемами стиля жизни являются мои привычки, нужно отказываться от некоторых наслаждений, которые могут понизить уровень здоровье, которое пока соответствуют норме. Выявленными проблемами психического здоровья являются: уровень эмоционального напряжения, нужно получать от жизни больше радости, ведь все не так уж и плохо, радостей в жизни намного больше, чем я думаю. Нужно научиться бороться с жизненными невзгодами, находить выходы из стрессовых ситуаций, т.к. я постоянно нахожусь под угрозой стресса. Существуют проблемы с физическим здоровьем, а именно, нарушение осанки, недостаточная гибкость, для того, чтобы повысить уровень физического развития, нужно заняться спортом, уделить больше времени физкультуре, заниматься с наслаждением и получать от этого хороший заряд бодрости и настроения.

**III. Программа ЗОЖ**

1. Наиболее важные на сегодняшний день проблемы: миопия, нарушение осанки

2. Методики их решения

Комплекс специальных упражнений, выполнение которых оказывает благоприятное воздействие на нарушенную функцию зрения, предотвращая дальнейшее прогрессирование близорукости:

1. ИП - сидя. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. ИП - сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. ИП – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с; поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. ИП – стоя. Вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии

5. ИП – сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями безымянных пальцев: по верхнему веку от наружных углов глаза вовнутрь. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет глазные мышцы и улучшает кровообращение.

6.ИП – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 2-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 с. Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз, улучшает бинокулярное зрение.

7. ИП – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижном положении головы следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза и совершенствует их координацию.

8. ИП – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9. ИП – сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрыть глаза. Пальцы, удерживая кожу, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

10. ИП – сидя. 2,3,4-й пальцы рук расположить так, чтобы 2-й палец находился у наружного угла глазв, 3-й – на середине верхнего края орбиты, а 4-й – у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление повторить 8-10 раз.

Также у многих близоруких людей наблюдается нарушение осанки, что говорит о слабости мышц туловища. Неправильная осанка может способствовать прогрессированию близорукости. Я разработала комплекс общеразвивающих упражнений.

1.ИП – сидя на пятках. На счет 1-4 – троекратный пружинящий наклон туловища вправо, возврат в ИП; 5-8 – то же влево; 1-4 – вправо; 5-8 то же влево.

2. ИП - стоя на одном колене (другая нога выпрямлена в сторону, одна рука за спиной, другая- поднята вверх, полусогнута). 1-4 троекратный пружинящий наклон туловища; 5-8 то же в другую сторону с переменой положения рук; 1-8 то же, стоя на другом колене, прямую ногу оттягивать как можно дальше.

3. ИП – стоя, ноги врозь, поднять вверх, полусогнутые в локтях, руки. 1-4 троекратный пружинящий наклон туловища вправо (постепенно увеличивая его, туловище слегка отклонять назад), возврат в ИП; 5-8 то же влево; 1-4 наклон вправо, возврат в ИП; 5-8 то же в другую сторону.

4. ИП – то же, что и в п.3. Поднять вверх, полусогнув в локте, правую руку; левую ногу поставить на носок; 1-4 троекратный пружинящий наклон влево (наклоняя голову в ту же сторону), возврат в ИП; 5-8 то же, переменив положение рук; 1-8 то же, переменив положение ног, влево и вправо

5. ИП – то же, что и в п.1. 1-4 – руки в стороны, троекратный поворот туловища и головы вправо (правое плечо отвести назад), вернуться в ИП; 5-8 то же влево.

6. ИП – то же, что и в п.3. Руки вытянуть вправо на высоту плеч. 1-2 – захлестывающее движение расслабленных рук (как бы обвивающее поясницу) влево, с отрывом пятки правой ноги для увеличения поворота; 3-4 – то же слева направо, отрывая от пола пятку левой ноги.

7. ИП – то же, что и в п.3. Руки в стороны. 1-2 – наклонившись вперед (плечи развернуты, ноги выпрямлены), коснуться правой рукой носка левой ноги, вернуться в ИП; 2-4 – с тем же наклоном левой рукой коснуться носка правой ноги, возврат в ИП

8. ИП – стоя на одном колене, руки выпрямлены и вытянуты в стороны. 1- поворот направо с наклоном туловища назад (стоя на правом колене, правой рукой коснуться правой стопы); 2- возврат в ИП; 3- то же влево (левой рукой коснуться правой стопы); 4- возврат в ИП; 5-8 то же, стоя на левом колене.

9. ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 – медленно приподнимая туловище, расправляя грудную клетку, вытягивая шею, сесть, не горбясь, с расправленными плечами; 5-8- постепенный возврат в ИП (последовательно касаясь пола поясницей, лопатками, головой).

10. ИП – то же, что в п.9. Приподняв немного голову и ноги (примерно на 30 см), руки вдоль туловища. 1-4 – имитируя движение качалки, перекатываться со спины на ноги и обратно, сохраняя исходное положение тазобедренных суставов, но голову наклонять вперед (касаясь подбородком грудной клетки).

11. ИП – лежа в упоре на согнутых в локтях руках. 1-2 – прогнуться назад (начиная с головы, плеч), одновременно выпрямляя ноги; 3- 4 – возврат в ИП в обратном порядке (живот, грудь, плечи, голова). Выпрямленные ноги не разъединять.

12. ИП – стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть на пятки, опуская голову, наклониться вперед, и, коснувшись грудью коленей, выпрямить руки в локтях, отводя их назад – вверх; 3-4 – выпрямить туловище и вернуться в ИП.

**IV. Список использованной литературы**

1. Методические разработки кафедры валеологии

2. Лекции по валеологии

3. В.Леви. Искусство быть собой