Содержание

1. Понятие о здоровье

2. Здоровый образ жизни и его обеспечение

Список использованной литературы

Приложение

1. Понятие о здоровье

Все процессы, происходящие в биосфере, являются взаимосвязанными. Человек и человеческое сообщество — лишь одна из частей биосферы. Благодаря разуму человечество способно воздействовать на окружающую среду. Но и окружающая среда в свою очередь способна воздействовать на человека, влияя в т.ч. на его здоровье.

Здоровье - это абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая одну из верхних ступеней в иерархической лестнице ценностей всего человечества. Здоровье является тем ресурсом, от степени обладания которым зависит уровень удовлетворения практически всех потребностей человека. Оно, выступая в качестве основы активной, творческой и полноценной жизни, участвует в формировании интересов и идеалов, гармонии и красоты, определяет смысл и счастье человеческого бытия.

Последние десятилетия отмечены резким ухудшением состояния здоровья всех возрастных категорий населения страны. Ведущий показатель, интегрально характеризующий состояние здоровья и отражающий наиболее полно уровень развития и благосостояния государства, - продолжительность жизни. Сегодня в России она составляет 64,2 года, что является самым низким показателем среди европейских государств. Последние опубликованные данные свидетельствуют о том, что почти половина мужчин РФ умирают в трудоспособном возрасте и средняя продолжительность их жизни составляет 57,3 года.

В РФ отмечается высокая общая заболеваемость, 60-70 % населения нуждается в реабилитации физического или психического состояния. На фоне снижения адаптивно-защитных функций организма человека возросли качественные и количественные показатели нервно-психических, онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний. Имеется устойчивая тенденция к росту болезней щитовидной и половых желез, аллергической патологии. В органах социальной защиты сегодня состоит на учете 4,4 млн. инвалидов. Ежегодно впервые признаются инвалидами 800-900 тыс. человек, причем 20 % из них относятся к молодому возрасту.

За последнее десятилетие резко сократилось число относительно здоровых детей, школьников и молодежи. По последним данным к концу обучения в школе доля здоровых детей не превышает 20-25 %, к концу обучения в вузе - 10-15 %.

В настоящее время отсутствует общепринятая трактовка понятия «здоровье». Многообразие взглядов на сущность этого понятия и безуспешность попыток выработать единое мнение объясняется тем, что здоровье - очень сложное понятие, которое трудно определить кратко и однозначно. Один из довольно часто используемых подходов к трактовке этого понятия основан на принципе прямого противопоставления двух качественно различных состояний: нормального физиологического (синоним «хорошее здоровье») и патологического (синоним «плохое здоровье»). Значимая часть определений здоровья содержит или подразумевает это полярное разграничение.

Большинство современных ученых определяют понятие здоровья как способность человека к оптимальному физиологическому, психологическому и социальному функционированию. Встречаются определения, в которых подчеркивается роль сознания человека, энергетических показателей силы и выносливости, параметров информационного потока.

По определению экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Более полным является определение, данное академиком В.П. Казначеевым: «Здоровье индивида - это процесс сохранения и развития психических, физиологических, биологических особенностей человека, его оптимальной трудовой способности, социальной активности при максимальной продолжительности активной жизни».

В валеологии здоровье рассматривается, как способность взаимодействующих систем организма обеспечивать реализацию генетических программ, безусловно-рефлекторных и инстинктивных процессов, генеративных функций, умственной деятельности и фенотипического поведения человека.

Здоровье человека связано практически со всеми сферами его жизнедеятельности. Изменения в любой из них напрямую или опосредованно выходят на психосоматический уровень здоровья.

Здоровье - это гармоничное единство биологических и социальных качеств человека, позволяющих ему адаптироваться к условиям макро- и микросферы, а также вести продуктивную в социальном и экономическом плане жизнь.

Здоровье человека складывается из нескольких факторов и является результатом взаимодействия наследственных особенностей организма с условиями окружающей действительности. В зависимости от этих условий выделяют несколько групп факторов сохранения и укрепления здоровья, имеющих неравноценную связь с сознанием и активной деятельностью человека.

1. Факторы, не зависящие от сознания и активной деятельности человека: генотип; наследственно детерминированные особенности организма и психики.
2. Факторы, косвенно зависящие от сознания и активной деятельности человека (общественно-экономические): социально-экономические условия жизни; экология мест проживания; уровень развития здравоохранения.
3. Факторы, прямо зависящие от сознания и активной деятельности человека (образ жизни): физическая активность; питание; режим труда и отдыха; отсутствие вредных привычек; соблюдение профилактических и санитарно-гигиенических норм; сексуальное здоровье; психологический климат в семье, на месте учебы, работы или службы; удовлетворенность социально-экономическими условиями жизни.

Признаками здоровья являются:

* устойчивость к действию повреждающих факторов;
* показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
* функциональное состояние организма в пределах среднестатис-тической нормы;
* наличие резервных возможностей организма;
* отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
* высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

По данным экспертов ВОЗ здоровье человека обусловлено на 50% условиями и образом жизни, на 20-25% - экологическими факторами, на 15-20% - генетическими особенностями организма, на 5-10 % - состоянием и уровнем развития здравоохранения.

Факторами риска для здоровья являются избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение.

Существует деление факторов повреждающих здоровье на так называемые объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся: плохая экология, фактор наследственности, психо-эмоциональное напряжение (стрессы), уровень развития медицины, социально-экономический статус страны. К субъективным факторам относятся: вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нерациональный режим жизни (работа, отдых, сон), психо-эмоциональное напряжение.

В качестве основных составляющих здорового образа жизни можно назвать способность к рефлексии, состояние среды обитания, приемлемый режим труда и отдыха.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

2. Здоровый образ жизни и его обеспечение

Образ жизни связан практически со всеми видами жизнедеятельности человека и напрямую обуславливает состояние его здоровья. Это активная деятельность людей, целенаправленно формирующаяся в течении всей их жизни. Среди определений понятий здорового образа жизни человека наиболее приемлемой является формулировка академика Ю.П.Лисицына: «Здоровый образ жизни - способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление его здоровья».

Можно определить **здоровый образ жизни** следующим образом — это **способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей**. Здоровый образ жизни подразумевает под собой изменение отношения индивидуума и общества в целом к состоянию личного (а через него и общественного) здоровья.

Действительно, если индивидуум не пьет, не курит, не употребляет наркотики, занимается физической культурой, то его шансы заболеть уменьшаются. Если общество запрещает рекламу алкоголя, табака, то их потребление снижается. Если государство занимается строительством спортивных учреждений, пропагандой активных занятий спортом, то растет число лиц, занимающихся физической культурой. То есть лишь совокупность индивидуальных и общественных мероприятий в состоянии улучшить как личное, так и общественное здоровье.

Здоровый образ жизни - это не только медико-биологическая деятельность, но и разумное удовлетворение физических и духовных потребностей, формирование личной культуры и образованности человека. Это высокая медицинская активность, возможность выполнять свои профессиональные и социальные функции независимо от политической и экономической ситуации в стране.

Формирование здорового образа жизни имеет целью совершенствование условий жизнедеятельности человека на основе его валеологической грамотности, обучения гигиеническим навыкам, знании основных факторов, ухудшающих его здоровье. Наблюдения и эксперименты позволили разделить факторы, влияющие на здоровье человека, на физические, психологические и социальные. Сохранение здоровья во многом зависит от среды обитания человека. Выделяют три группы факторов, влияющих на здоровье человека:

* физические (загрязнение воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов, шум, электромагнитные поля, радиация и др.);
* психологические (трудовые, семейные, личностные, культурные отношения, психоэмоциональные воздействия и др.);
* социальные (социальные и политические перемены, безработица, дефицит времени, энергии и др.).

Медиками, прежде всего к числу факторов относятся жилищные условия, уровень материального обеспечения и образования, состав семьи и т.д., а также среди факторов выделяют возраст матери, когда родился ребенок, возраст отца, особенности протекания беременности и родов, физические характеристики ребенка при рождении. Рассматриваются также психологические факторы, как результат действия биологических и социальных факторов.

Формирование среды обитания человека напрямую связано с его валеологической культурой, умением противостоять воздействию физического, психологического и социального прессинга.

Генотип и наследственно детерминированные особенности организма и психики практически не поддаются коррекции в процессе индивидуального развития. Поэтому генетические дефекты и наследственные заболевания являются одной из сложнейших проблем современной науки. Человечество возлагает большие надежды на борьбу с этими заболеваниями с помощью методов генной инженерии. Каждый человек в контакте с представителями медицинской генетики и психологии при тщательном наблюдении за собой и своими родственниками может определить наследственные особенности своего организма, предрасположенность к органическим заболеваниям, темперамент и другие индивидуальные особенности. Современные методы медицинской генетики, психологического тестирования, экстерорецептивной диагностики позволяют достаточно эффективно провести эти обследования, получить рекомендации по профилактике возможных заболеваний и укреплению индивидуального здоровья.

**Охрана собственного здоровья** - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Обычно выделяют следующие основные элементы здорового образа жизни: рациональное питание; оптимальная физическая активность; гигиенические мероприятия; отказ от вредных привычек; профилактика инфекционных заболеваний; реабилитационные мероприятия.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья (Приложение).

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Вредные привычки — привычки, нарушающие этические нормы, принятые в обществе, а также способствующие ухудшению состояния здоровья человека. Наиболее распространенными вредными привычками в современном обществе являются: курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотических препаратов.

Часто это приводит к тяжелым заболеваниям: алкоголизму, наркомании, никотиновой зависимости. **Отказ от вредных привычек** - это еще один важный шаг на пути к собственному здоровью. От курения стоит отказаться хотя бы потому, что это наносит вред вашим детям и самым близким людям.

Принципы физической культуры в здоровом образе жизни. Согласно статистическим данным, от 30 до 50% россиян испытывают гиподинамию (недостаток двигательной активности). Гиподинамия приводит к таким заболеваниям, как ожирение, ишемическая болезнь сердца, инсульт, артериальная гипертензия, бессонница и др. Лица с гиподинамией, как правило, чаще других испытывают нарушения сексуальной сферы: снижение либидо, фертильности и др. расстройства.

Оптимальная физическая активность (активный двигательный режим) является одним из важнейших факторов здорового образа жизни. Для сохранности здоровья индивидуума особое значение имеют систематические физические упражнения или занятия непрофессиональным спортом, дающим нагрузку на все группы мышц (например, плаванье, бадминтон и т.д.).

Физическая культура способствует не только физическому развитию и профилактике ряда заболеваний, но и гармоничному становлению личности. Регулярные физические занятия стимулируют умственную активность. Лица, регулярно занимающиеся физической культурой, реже испытывают зависимость от наркотических веществ, алкоголя, никотина, чем лица с гиподинамией.

Как показывают результаты многочисленных исследований, приступив к систематическим занятиям физической культурой, многие люди одновременно начинают соблюдать и другие основные элементы здорового образа жизни: рационально питаться, отказываются от вредных привычек, строже относятся к личной гигиене. Этот феномен обычно связывают с тем, что, начав заниматься физической культурой, индивид осознает, что своим здоровьем можно управлять.

Основные виды физической активности, рекомендуемые для поддержания здорового образа жизни:

* Утренняя зарядка — наиболее оптимальный вид двигательной активности, т.к. способствует работе всех групп мышц.
* Ходьба — используется интенсивная ходьба с дополнительной нагрузкой на сердечно-сосудистую и мышечную системы, например, ходьба с костылями, ходьба на ходулях, ходьба по лестнице, воде и т.д.
* Бег трусцой — используется самостоятельно или в сочетании с ходьбой. Когда-то рекомендовался в качестве панацеи здорового образа жизни, однако в настоящее время эта концепция пересмотрена.
* Ходьба на лыжах обладает не только тренирующим, но и закаливающим эффектом.
* Гребля оказывает благотворное влияние на обмен веществ.
* Катание на коньках способствует развитию координации движений.
* Езда на велосипеде усиливает вестибулярные реакции, стимулирует обменные процессы.
* Плаванье способствует тренировке сердечно-сосудистой системы, а также совершенствованию механизмов терморегуляции.
* Спортивные игры, в которые задействованы различные группы мышц (бадминтон, теннис и т.д.).

Принципы рационального питания. Питание — один из незаменимых факторов жизни. Древние утверждали, что «человек есть то, что он ест». Пищевые вещества практически полностью определяют физическую, умственную работоспособность. Здоровье человека в значительной степени определяется его пищевым статусом (или состоянием питания), т.е. степенью обеспеченности организма энергией и всем комплексом пищевых и биологически активных веществ (в первую очередь незаменимых).

Пища имеет глубокое влияние на развитие, рост, заболеваемость, смертность, не только во внутриутробном развитии и в раннем младенчестве, но и на заболеваемость, физическую и умственную способность в течение всей жизни.

Соответственно количество и вид потребляемых продуктов питания является важными факторами, определяющими общее состояние человека. Хорошее здоровье стало показателем уровня жизни современных людей, и поддержание его должно быть первостепенной социальной задачей.

Снижение заболеваемости населения, предупреждение хронического течения патологических процессов в зрелом возрасте выгодно экономически, так как уменьшает расходы, связанные с оказанием медицинской помощи, предотвращает материальный ущерб вследствие потери трудоспособности. Следовательно, экономически выгодным становится и правильное рациональное питание, сохраняющее здоровье и играющее значительную роль в предупреждении заболеваний.

Рациональное питание – это своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, включающей энергию и пищевые вещества в необходимых количествах и в правильном соотношении. Рациональное питание способно предотвратить или замедлить развитие многих заболеваний, причем не только заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Понятие о здоровом питании начало использоваться в 90-е годы ХХ века. Суть данного понятия заключается в том, что питание не только должно удовлетворять потребности организма в энергии и пищевых веществах, но и способствовать предупреждению развития хронических неинфекционных заболеваний, сохранению здоровья и долголетия. Понятие «здоровое питание» включает в себя рациональное питание, но дополняет его, рассматривая пищу как серьезный фактор профилактики или риска основных заболеваний современного человека, включая сердечно- сосудистые, онкологические, заболевания, сахарный диабет, остеопороз, ожирение и много других.

Основные принципы рационального питания следующие:

* полное удовлетворение энергетических, пластических и др. потребностей организма;
* обеспечение адекватного уровня обмена веществ;
* поступление в достаточном количестве витаминов, микроэлементов, пищевых волокон и других эссециальных (необходимых) компонентов пищи (нутриентов).

Основными критериями рационального питания служат:

* сбалансированность — питание, в котором имеются адекватные соотношения белков, жиров, углеводов и др. нутриентов в зависимости от возраста, пола и др. индивидуальных особенностей;
* правильный режим питания - питание должно быть четырех-пяти разовым;· не следует употреблять пищу между ее основными приемами;· необходимо исключить большие перерывы (более 4-5 ч) между приемами пищи;· нельзя принимать пищу непосредственно перед сном;· энергетически с завтраком необходимо получать примерно 25% пищи, с обедом — 35%, ужином — 15% и 25% — с другими приемами пищи.

Пять важнейших принципов безопасного питания Всемирной организации здравоохранения.

Принцип первый. Соблюдайте чистоту. Мойте руки перед контактом с продуктами питания, а также часто в процессе их приготовления.

Мойте руки после посещения туалета, Мойте и дезинфицируйте поверхности и оборудование, задействованное в приготовлении пищи.

Защитите зону кухни от насекомых, паразитов и других животных. В то время как большинство микроорганизмов не вызывают заболеваний, опасные микроорганизмы присутствуют в больших количествах в почве, воде, на животных и людях. Такие микроорганизмы переносятся на руках, тряпках и кухонных принадлежностях, особенно разделочных досках, а малейший контакт может послужить причиной их попадания в пищу и вызвать пищевую болезнь.

Принцип второй. Отделять сырое от готового. Отделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов питания. Используйте отдельное оборудование, такое как ножи и разделочные доски, для работы с сырыми продуктами.

Храните продукты в контейнерах, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми. Сырые продукты питания, особенно мясо, птица, морепродукты и их сок могут содержать опасные микроорганизмы, которые могут попасть на другие продукты питания во время приготовления или хранения пищи. Сделайте акцент на том, что подобное разделение должно иметь место на всех других этапах приготовления пищи, включая забой животных.

Принцип третий. Проводить тщательную тепловую обработку. Проводите тщательную тепловую обработку, особенно при приготовлении мяса, птицы, яиц и морепродуктов. Доводите супы и блюда из тушеных продуктов до кипения, чтобы убедиться, что они достигли температуры 70 °C. Убедитесь, что сок от мяса и птицы чистый, не розовый. В идеале, следует использовать термометр.

Тщательно разогревайте готовую пищу. Правильная тепловая обработка убивает почти все опасные микроорганизмы. Как показали исследования, разогревание пищи до 70 °C может сделать ее безопасной для потребления.

К продуктам, требующим особого внимания, относятся рубленое мясо, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы. Готовьте яйца и морепродукты до полной готовности; и доводите жидкие продукты до кипения и кипятите их в течение 1 минуты. Часто центральная часть цельного куска мяса стерильна. Большинство бактерий находятся на внешней поверхности.

Принцип четвертый. Хранить продукты при безопасной температуре. Не оставляете готовые продукты при комнатной температуре более 2 часов.

Храните в холодильнике все приготовленные и быстро портящиеся продукты питания. Держите приготовленную пищу горячей перед подачей на стол. Не храните продукты питания слишком долго, даже в холодильнике. Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре.

Принцип пятый. Использование чистой воды и чистого пищевого сырья. Используйте чистую воду или очищайте ее. Выбирайте свежие и безопасные продукты Выбирайте продукты, прошедшие обработку в целях их безопасности, например, пастеризованное молоко. Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются сырыми. Не используйте продукты питания после истечения их срока годности.

Таким образом, здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровье, как важнейшая высшая ценность человека, формируется под влиянием ряда социальных факторов, именуемых как здоровый образ жизни. Специалисты ВОЗ считают, что здоровье человека на 50% зависит от здорового образа жизни, поэтому первостепенной задачей является сохранение и укрепление здоровья. В настоящее время особенно актуальна мотивация к здоровому образу жизни.

В заключении можно еще раз подчеркнуть, что здоровье человека является результатом проявления наследственных особенностей организма, воздействия окружающей среды и активности самого индивида.

Список использованной литературы

1. Баль, Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: Книга для учителя / Л.В. Баль, С.В.Барканов, С.А. Горобатенко; Под ред. Л.В. Баль. - М.: Просвещение, 2005. - 190 с.
2. Барзилович, Е.Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни. Книга 1 / Е.Ю. Барзилович. – М.: и**зд-во МЭИ, 2000. – 251 с.**
3. Сайт Всемирной организации здравоохранения.
4. Чумаков, Б.Н. Валеология. Учеб.пособие / Б.Н.Чумаков - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.
5. Шлозберг, С. О здоровом образе жизни / С. Шлозберг, Л. Непорент. - М.: Диалект, 2004. - 256 с.
6. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии / В.Р. Шухатович. - Мн.: Книжный Дом, 2003. – 558 с.

Приложение

Схема здорового образа жизни

