

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПОТАПЧУК
А.А.

Понятие о здоровье

- По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)
 - **Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Основные составляющие здоровья

- **Физическая составляющая** включает в себя уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную реакцию человека к внешним условиям.

- **Психологическая составляющая** – это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями. А также возможностями удовлетворения этих потребностей.

➤ **Поведенческая составляющая** – это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция и межличностные отношения. Которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Основные признаки здоровья

- показатели роста и развития в пределах нормы;
- функциональное состояние организма в пределах нормы;
- резервные возможности организма, устойчивость к действию повреждающих факторов
- отсутствие какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Здоровье

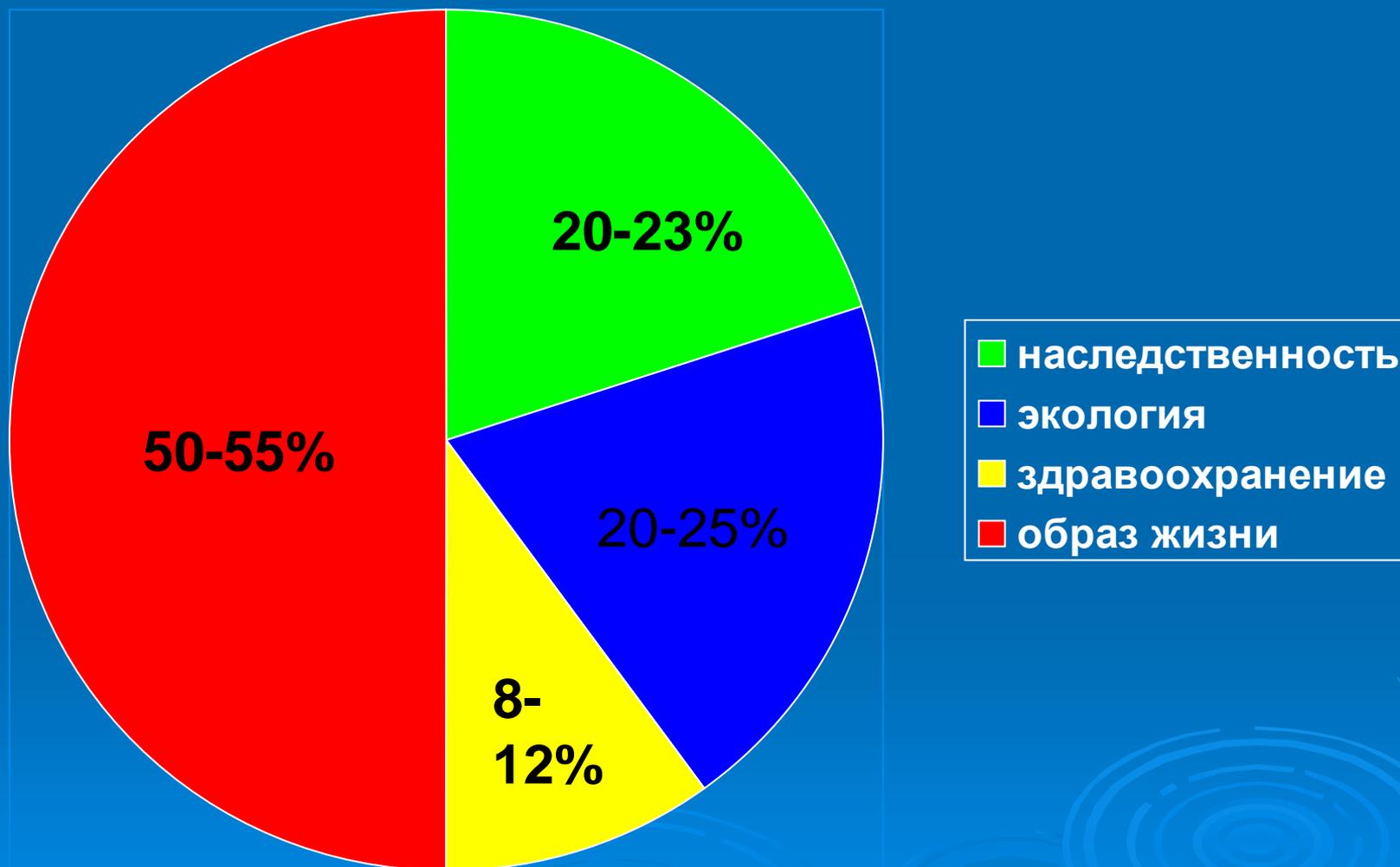
Предболезнь
(или предпатология)

Болезнь

➤ **Предболезнь или предпатология**
– состояние крайнего напряжения
нормального функционирования
организма, это экстремальная
норма.

- В состоянии предболезни находится более половины всех людей, живущих на Земле.
- По мнению И.И. Брехмана, в “третьем состоянии” (состояние предболезни, предпатологии) человек располагает только половиной психофизических возможностей, заложенных в него природой. В третьем состоянии заключены истоки всех болезней.
- Предвидеть, распознавать, предотвращать и ликвидировать «третье состояние» организма человека – важнейшие задачи валеологии.

Факторы определяющие здоровье



Концепции здоровья и болезни

Патогенетический подход

- Цель-лечение заболевания
- Пациент пассивен
- Врач говорит о факторах риска, назначает лекарства

Салютогенетический подход

- Цель – развитие ресурсов здоровья, улучшение качества жизни
- Пациент активен
- Врач говорит о способах улучшения здоровья, назначает движение, режим, сон, питание

Первичная профилактика - комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения заболеваний посредством устранения причин и коррекции факторов риска. Первичная профилактика направлена на сохранение и улучшение среды обитания и формирование здорового образа жизни.

Вторичная профилактика -

комплекс мероприятий, направленных на раннее выявление и предупреждение обострений, осложнений и хронизации заболеваний, ограничения жизнедеятельности, вызывающих дезадаптацию больных в обществе.



Третичная профилактика -

комплекс мероприятий, направленных на предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате трудоспособности.



Заболеваемость

Взрослые

- 1. Кардиоваскулярные и цереброваскулярные заболевания
- 2. Онкологические
- Травмы и заболевания костно-мышечной системы

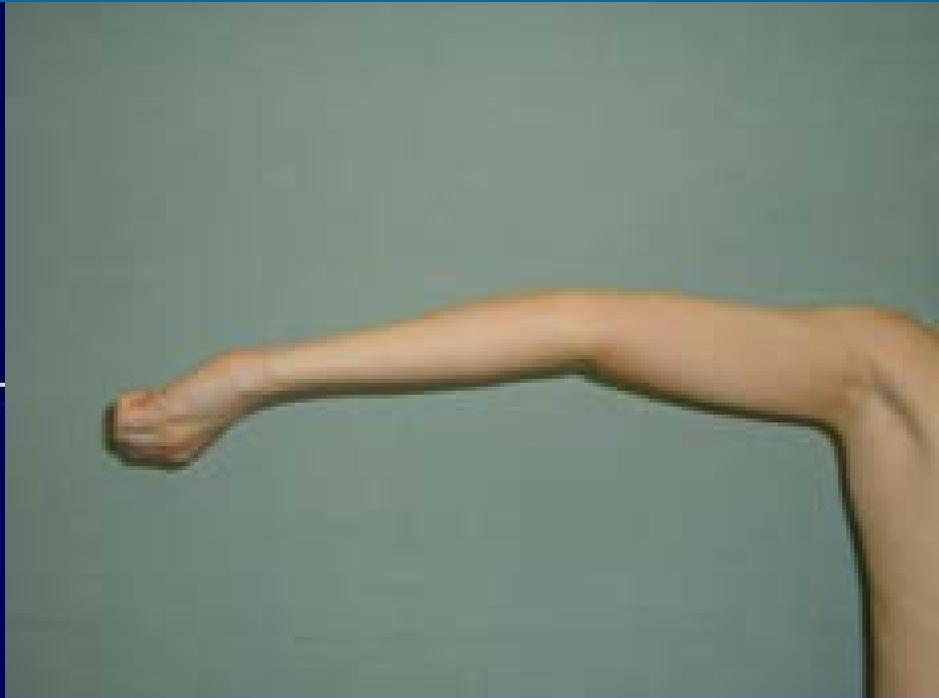
Дети

- 1. Нейроортопедические заболевания
- 2. Заболевания органов зрения и желудочно-кишечного тракта
- 3. Бронхолегочные заболевания

Современные тенденции физического состояния детей

- Феномен децелерации
- Трофологический синдром
- Феминизация
- Психосоматическая
астенизация





Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Это образ жизни,
способствующий

- формированию,
- сохранению,
- укреплению

индивидуального здоровья
человека.

Здоровый образ жизни

включает благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять, укреплять здоровье и поддерживать оптимальное качество жизни.



Основы формирования ЗОЖ

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию;
- оптимальная двигательная активность (ДА);
- рациональное питание;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам жизнедеятельности организма;

- эффективная организация трудовой деятельности;
- сексуальная культура ;
- отказ от вредных привычек (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.);
- здоровое старение - естественный процесс плодотворного долголетия

Чувство Кохеренца

- 1. Понимание важности ЗОЖ - формирование мотивации
- 2. Самоорганизация – концентрация не на болезни, а на улучшении здоровья
- 3. Ответственность за свое здоровье

Формирование здорового образа ЖИЗНИ

Мотивация

Установка

Реализация

ЗОЖ

Здоровье



МОТИВЫ СТИЛЯ ЖИЗНИ

- **1. Мотивация самосохранения:** человек не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни;
- **2. Мотивация подчинения этнокультурным требованиям:** человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с его членами.
- **3. Мотивация получения удовольствия от здоровья:** эта простая гедоническая (наслажденческая) мотивация, ибо ощущение здоровья приносит радость;

- **4. Мотивация самосовершенствования:** выражается в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы ;
- **5. Мотивация маневрирования:** она сводится к тому, что, здоровый человек сможет по своему усмотрению изменять свою роль и свое местоположение в сообществе. Здоровый Человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

- **6. Мотивация сексуальной реализации** формулируется так: «Здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии». Сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья. А молодому человеку очень важно быть сексуально привлекательным;
- **7. Мотивация достижения максимально возможной комфортности**, сущность которой сводится к тому, что здорового человека не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

Благодарю за внимание

