**ТЕМА 3.1**

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Введение**

Физическое и психическое здоровье является непреходящейценностьючеловека и общества на протяжении всей истории развития человечества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. 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 дожить до ста лет и более.

**Здоровье и его критерии**

В настоящее время специалисты насчитывают от 80 до 300 определений здоровья. Наиболее часто в литературе используется определение, сформулированное Всемирной Организации Здравоохранения еще в 1948 г.

согласно этому определению, ***здоровье*** – состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

 В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья:

1. Физический – это то, как функционирует организм, уровень его резервных возможностей. Сюда же включается наличие или отсутствие физических дефектов, хронических заболеваний.

2. Психо - эмоциональный – это состояние психической сферы, наличие или отсутствие нервно-психических отклонений, умение понимать и выражать свои чувства, контролировать эмоции, способ выражения отношения к самому себе и окружающим людям.

3. Интеллектуальный – это то, как человек усваивает информацию, использует ее, эффективность поиска и накопления нужной информации, обеспечивающей развитие личности и ее адаптацию в окружающем мире.

4. Социальный – осознание личностью себя в качестве субъекта мужского или женского пола и ее взаимодействие с окружающими. Отражает способ общения и отношений с разными группами людей, то есть с обществом.

5. Личностный – то, как человек осознает себя в качестве личности, как развивается собственное "я", то есть самоощущение и чувство самореализации. Способ самореализации зависит от системы ценностей человека, от того, чего он хочет добиться в своей жизни.

 6. Нравственный – это те основополагающие целевые жизненные установки, которые обеспечивают цельность личности, ее развитие.

С возрастом изменяется вклад каждого из компонентов в целостное здоровье. Здоровье - состояние динамическое. На него способны влиять, как указывалось выше, многочисленные факторы, которые по характеру действия, можно разделить на группы:

1) факторы «риска» - факторы, потенциально способные в определенных условиях привести к ухудшению здоровья;

2) факторы, ухудшающие здоровье;

3) факторы «здоровья» - укрепляющие здоровье;

4) факторы, не влияющие на здоровье.

 В зависимости от сферы влияния все эти факторы могут быть объединены в четыре основные группы:

1) факторы образа жизни (50% в общей доле влияния);

2) факторы внешней среды (20% в общей доле влияния);

3) биологические факторы (20% в общей доле влияния);

4) факторы медицинского обслуживания (10% в общей доле влияния).

Очень важно, что в каждом конкретном случае роль того или иного фактора, формирующего здоровье, неодинакова.

Таблица

Факторы, влияющие на здоровье

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сфера влияния** | **Факторы, укрепляющие здоровье** | **Факторы риска** |
| *Образ жизни* | отсутствие вредных привычек | курение, алкоголь, наркотики, токсикомания, злоупотребление лекарствами |
| рациональное, сбалансированное питание | Несбалансированное в количественном и качественном отношениях питание |
| адекватная физическая активность | гиподинамия и гипокинезия, гипердинамия |
| здоровый психологический климат в семье и на работе | стрессовые ситуации |
| внимательное отношение к своему здоровью | недостаточная медицинская активность |
| *Внешняя среда* | *Микросреда* |
| отсутствие вредных факторов производства | вредные условия труда и обучения |
| хорошие материально-бытовые условия | плохие материально-бытовые условия |
| оседлый образ жизни | миграционные процессы |
| *Макросреда* |
| благоприятные климатические и природные условия | Неблагоприятные климатические и природные условия |
| экологически чистая среда обитания | загрязнение окружающей среды |
| *Биологические факторы* | здоровая наследственность | Наследственная предрасположенность и наличие наследственных заболеваний |
| отсутствие возрастных, половых и конституциональных особенностей, способствующих возникновению заболевания | возрастные, половые, конституциональные особенности, влияющие на возникновение заболевания |
| достаточные функциональные резервы организма | низкие резервные возможности организма |
| *Организация медицинской помощи* | высокий уровень медицинской помощи | Некачественное медицинское обслуживание |

Каждому человеку от рождения дан некий потенциал здоровья, или количество здоровья. Как будет реализован этот потенциал, зависит не только от человека, но и социума, в который он погружается в те или иные периоды жизни.

Жизнь человека, как и любого другого живого существа, имеет шанс быть продолженной только при условии постоянной адаптации, т.е. приспособления, к изменяющимся условиям существования, а они меняются, причем подчас значительно и стремительно. Таким образом, количество здоровья определяется адаптационными резервами организма как целостной системы.

 **Понятие о здоровом образе жизни**

Здоровье, как было указано выше, определяется рядом факторов, ведущим в котором является образ жизни человека. Под ***образом жизни*** следует понимать способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств.

Образ жизни – довольно широкое понятие, характеризующее все стороны повседневной жизни человека. Оно охватывает труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной деятельности, нормы и правила поведения людей, уровень (материальное обеспечение жизнедеятельности и жизненных запросов человека) и качество (соотношение возможного и обеспечиваемого обществом потребления человеком материальных и духовных благ) жизни.

Образ жизни: 1) здоровый 2) нездоровый

 ***Здоровый образ жизни (ЗОЖ)*** - типичные и существенные формы жизнедеятельности людей, способствующие сохранению здоровья и достижению активного долголетия.

 ЗОЖ – активная деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья.

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Таким образом, ЗОЖ можно определить как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни и направленного на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций

Компоненты образа жизни, положительно влияющие на здоровье, могут быть сведены к следующему перечню:

 - полноценный отдых;

 - активная жизненная позиция (производственная, общественная, культурная, бытовая);

- удовлетворенность жизненной ситуацией;

- сбалансированное, рациональное питание;

- постоянный врачебный контроль;

- экономическая и материальная независимость;

 - психологический и физический комфорт;

 - адекватная двигательная активность.

 В формировании ЗОЖ, то есть правильного стереотипа повседневной жизнедеятельности, большую роль играет планомерная работа медицинских работников по пропаганде здорового образа жизни.

Здоровый образ является фактором активного долголетия человека, реализации человека как личности.

***С ЦЕЛЬЮ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА, ОТВЕТЬТЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:***

1. Дайте определение понятия «здоровья».

2. Назовите компоненты здоровья и охарактеризуйте их.

3. Дайте определение понятия «образ жизни»

4. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».

5. Назовите компоненты образа жизни, которые положительно влияют на здоровье.