

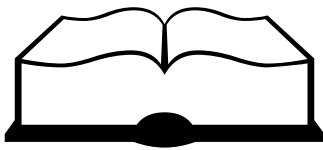
## ЗДОРОВ'Я І МЕХАНІЗМИ ЙОГО ПІДТРИМКИ

**Мета заняття:** навчитися визначити енерговитрати і надходження енергії до організму під час навчання та у повсякденній діяльності; з'ясувати необхідність харчування відповідно до енерговитрат; перевірити власний рівень знань про здоров'я людини та механізми його підтримки.

### План

1. Спосіб життя людини та його складові.
2. Поняття про здоровий спосіб життя.
  - 2.1. Фактори здоров'я людини.
  - 2.2. Значення способу життя для здоров'я та довголіття людини.
  - 2.3. Основні складові здорового способу життя.

### Теоретичні відомості



Серед численних соціально значущих проблем всіх жителів Землі, пов'язаних з перетворювальною діяльністю і способом життя людини, на початку третього тисячоліття головне місце зайняла проблема виживання всього живого на планеті.

**Спосіб життя людини** – це зліпок соціальних відносин у суспільстві в цілому, показник того, як особистість реалізує навколишні умови життєдіяльності в інтересах свого здоров'я. Спосіб життя розуміється як біосоціальна категорія, яка об'єднує уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується її професійною, навчальною діяльністю, діяльністю під час дозвілля, побутом, способом задоволення матеріальних і духовних потреб.

**Формування здорового способу життя** залежить від рівня виробництва і продуктивності праці; ступеня задоволення матеріальних і культурних потреб; освітнього і культурного рівня; особливостей харчування, рухової активності, міжособистісних відносин, шкідливих звичок, стану навколишнього середовища. Зараз все більше визнається важливість способу життя як провідного узагальненого фактора, що визначає основні тенденції в зміні здоров'я людини, який розглядається як вид активної її життєдіяльності.

У структуру способу життя з його соціальною характеристикою входять:

- трудова діяльність та умови праці;
- господарсько-побутова діяльність (вид житла, житлова площа, побутові умови, витрати часу на побутову діяльність);
- рекреаційна діяльність, спрямована на відновлення фізичних сил і взаємодію з навколишнім середовищем;
- соціалізуюча діяльність в сім'ї (догляд за дітьми, старими родичами);
- планування сім'ї та взаємовідносини членів сім'ї;
- формування поведінкових характеристик та соціально-психологічного статусу;
- соціальна і фізична активність (відношення до здоров'я, медицини, установка на здоровий спосіб життя).

Зі способом життя також пов'язують такі поняття, як *рівень життя* (структура доходів на людину), *якість життя* (вимірювані параметри, що характеризують ступінь матеріальної забезпеченості людини), *стиль життя* (психологічні індивідуальні особливості поведінки), *уклад життя* (національно-громадський порядок життя, побут, культура).

Здоровий спосіб життя залежить від: об'єктивних суспільних умов; соціально-економічних чинників; конкретних форм життєдіяльності; соціально-економічних факторів, що дозволяють вести, здійснювати ЗСЖ в основних сферах життєдіяльності (навчальна, трудова, сімейно-побутова, дозвілля); системи ціннісних відносин, які направляють свідому активність людей у руслі здорового способу життя.

Умовно поняття здорового способу життя можна розділити на два напрями:

- активні його форми, коли людина своїми діями створює умови гарного стану свого здоров'я і забезпечує власну безпеку;
- людина намагається не допустити формування звичок, що негативно впливають на її здоров'я.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад".

На сьогоднішній день виділяють чотири основні фактори, які впливають на здоров'я людей. Їх групування за питомою вагою (значенням) для здоров'я людини виглядає наступним чином:

1. Генетичні чинники (приблизно питома вага їх значення для здоров'я дорівнює 18-22%). До факторів здоров'я відноситься: здорова спадковість, генетична стійкість до несприятливих факторів. До факторів ризику – спадкова патологія, схильність до спадкових хвороб, близькосторіднені шлюби, мутаційні впливи.

2. Зовнішнє середовище, природно-кліматичні умови (17-25%). У число факторів здоров'я віднесені сприятливі природні і кліматичні умови, екологічно чисте середовище проживання, сприятливі соціальні умови, психологічний комфорт. Фактори ризику – несприятливі природні і кліматичні умови, порушення екологічної обстановки (забруднення повітря, води, ґрунту, різка зміна атмосферних явищ, підвищені космічні, магнітні, радіаційні та інші випромінювання), катастрофи природного та техногенного характеру.

3. Медичні фактори здорового способу життя (8-10%) – це високий рівень діагностики та профілактичних заходів, своєчасна професійна медична допомога, сучасна матеріальна база медичних установ та ін. Чинники, що вказують на зворотні процеси: неефективність профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги, несвоєчасність її надання, недостатній професійний рівень лікарів.

4. Спосіб життя, умови праці та проживання (50-60%) – раціональна організація безпечної життєдіяльності, здоровий спосіб життя: адекватна рухова активність, повноцінне і раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, соціальний і психологічний комфорт; сприятливі умови праці; достатнє матеріальне забезпечення; освіта; міцна сім'я. Фактори ризику – відсутність раціонального режиму життєдіяльності, нездоровий спосіб життя: куріння, вживання алкоголю, токсичних і наркотичних речовин, зловживання ліками, адинамія, гіподинамія, стресові ситуації, незбалансоване харчування; шкідливі умови праці, погані матеріально-побутові умови, неміцність сімей, самотність, низький освітній та культурний рівень, надмірно високий рівень урбанізації.

Здоровий спосіб життя, що базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, має наступну функціональну спрямованість:

- зміцнює адаптивні можливості організму людини, що сприяють повноцінному виконанню ним соціальних функцій і досягненню активного довголіття;
- зберігає і зміцнює здоров'я людей, яке, у свою чергу, є передумовою існування та розвитку інших сторін способу життя;
- сприяє повноцінному виконанню людиною її соціально-біологічних функцій.



Відомо, що захворюваність і смертність залежать від умов середовища і способу життя людей. Ці два фактори в 57% випадків обумовлюють неправильний фізичний розвиток і становлення особистості, в 77% – служать причиною хвороби, в 55% – причиною передчасної смерті. Отже, більш ефективно формувати правильний безпечний спосіб життя, ціннісно-мотиваційні установки на здоров'я, так як змінити генотип і середовище (стійкі компоненти) практично неможливо.

Здоровий спосіб життя є важливим чинником здоров'я (підвищує трудову активність, створює фізичний і душевний комфорт, активізує життєву позицію, захисні сили організму, зміцнює загальний стан, знижує частоту захворювань і загострень хронічних захворювань).

Основні складові здорового способу життя:

- Культура продуктивної і навчальної праці. Робочі місця на сучасному виробництві і в соціальній сфері характеризуються численними факторами, що впливають на здоров'я працюючих.
- Повноцінне харчування має бути збалансованим за вмістом жирів, білків, вуглеводів, макро- і мікроелементів та обов'язково містити рослинну клітковину.
- Дотримання режиму праці та відпочинку передбачає взаємодію особистості і соціального оточення, в результаті якого виробляється такий тип життєдіяльності, який сприяє ефективному виконанню людиною трудової діяльності та відпочинку, відновленню сил.
- Перебування на свіжому повітрі, загартовування, тренування імунітету. Щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1-1,5 години – один із важливих компонентів здорового способу життя.
- Дотримання санітарно-гігієнічних норм, особиста гігієна як показники здорового способу життя представлені наявністю знань і уявлень не тільки індивідуального плану, але і соціального.
- Організація індивідуального доцільного режиму рухової активності, що забезпечує добову потребу організму в русі.
- Подолання шкідливих звичок (алкоголь, куріння, наркоманія, токсикоманія). Важливою ланкою політики формування здорового способу життя є викорінювання таких шкідливих звичок, як куріння, вживання алкоголю, наркотиків.
- Грамотна екологічна поведінка. Враховуючи те, що навколишнє середовище являє собою складне утворення, кожен має усвідомлювати, що поза біосферою людина не існує. Звідси випливає вимога формування екологічної поведінки, яка виключає або мінімізує використання хімікатів, виробничі, транспортні та побутові відходи, які катастрофічно змінюють хімічний склад води, повітря, ґрунту і споживаної людиною їжі.
- Психічна і емоційна стійкість. Здоровий спосіб життя можна розглядати як основу профілактики факторів ризику (психоемоційна напруженість, напружені сімейні відносини, нездоровий побут).
- Культура міжособистісного спілкування. Комунікативна культура передбачає наявність таких соціальних установок, які стверджують

спілкування, як діалог, що вимагає вміння слухати, проявляти терпимість до ідей і недоліків партнера, враховувати, що треба не тільки щось отримати самому, але й можливо більше віддавати іншим.

- Освіта і самоосвіта людини з питань здорового способу життя безпосередньо пов'язана зі зростанням культури, яка відображає її системний і динамічний стан, обумовлений певним рівнем спеціальних знань, фізичної і дозвільної культури, соціально-духовних цінностей, набутих у результаті виховання і самовиховання, мотиваційно-ціннісної орієнтації.

Таким чином, здоровий спосіб життя являє собою максимальну кількість біологічних і соціально доцільних форм і способів життєдіяльності, адекватних потребам і можливостям індивіда, усвідомлено реалізованих ним, що забезпечують формування, збереження і зміцнення здоров'я, здатність до продовження роду і досягнення активного довголіття. Сутність і структура поняття «здоровий спосіб життя» відображає одну з фундаментальних характеристик людського існування.

### **Завдання до практичної роботи**

**Завдання 1.** Творче завдання «Образ здоров'я в малюнку».

Запропоноване завдання є інтерактивною формою навчання. Виконується в групах. Результат представляється перед всією групою, малюнок інтерпретується одним представником або всієї підгрупою.

*Інструкція.* Об'єднайтеся у групи по 4-6 чоловік. Використовуючи метод «мозкового штурму» зобразіть Ваше розуміння терміна «здоров'я» у формі малюнка. Розрахунковий час для виконання завдання – 15-20 хв. За результатами проведіть аналіз і обговорення.

**Завдання 2.** Визначення добової витрати енергії.

Складіть власний розпорядок дня і за енерговитратами для різних видів діяльності (див. табл. 5) підрахуйте добові енерговитрати.

Таблиця 5 – Енерговитрати організму за різних видів діяльності  
(з розрахунку на масу тіла в 70 кг)

№ з/п	Вид діяльності	Енерговитрати, ккал/год
1	Сон	70
2	Особиста гігієна та приготування і приймання їжі	120
3	Відпочинок сидячи	90
4	Домашнє прибирання	до 270
5	Читання, слухання лекцій, писання, самопідготовка	110
6	Робота за комп'ютером	115
7	Бесіда стоячи	110
8	Бесіда сидячи	105
9	Спокійна ходьба, до 4 км/год	200
10	Різні види фізичної роботи залежно від інтенсивності	від 200 до 500

Результати подати у вигляді таблиці 6.

Таблиця 6 – Розпорядок дня та добові енерговитрати

№ з/п	Вид діяльності	Тривалість, год	Енерговитрати, ккал/год	Сумарні енерговитрати, ккал
1	Сон			
2	Ранковий туалет			
3	Сніданок			
4	Дорога до роботи			
5...	Інше....			
Разом		24 год	-	

**Завдання 3.** Визначення відповідності енергетичної цінності добового раціону добовим енерговитратам організму.

Зіставте фактичні добові енерговитрати організму, визначені у попередньому завданні, з надходженням енергії на підставі фактичного раціону харчування та оцініть якість власного харчування. Запишіть фактичний добовий раціон і за калорійністю харчових продуктів (див. табл. 6) підрахуйте добове надходження енергії. Результати подайте у вигляді табл. 7. Визначте фактичне співвідношення між основними поживними речовинами – білками, жирами та вуглеводами, яке за енергетичною цінністю повинно бути як 1: 2,7 : 4,6 (ккал) або 15 : 30 : 55% і за масою – 1 : 1,2 : 4,6.



Пам'ятайте, що харчовий раціон будь-якої людини за калорійністю повинен відповідати її енерговитратам. Нормальним варто вважати раціон, калорійність якого перевищує не більше ніж на 5% добові енерговитрати. У дорослої людини, що займається розумовою працею, при малій фізичній активності добові енерговитрати не перевищують 2400-2500 ккал. При фізичній праці енергетичні витрати тим вище, чим більше фізичне навантаження.

Таблиця 6 – Хімічний склад та калорійність харчових продуктів

Продукти	Склад, г				Калорійність, ккал/100 г
	білки і азотні речовини	жири	вуглеводи	мінеральні солі (зола)	
1	2	3	4	5	6
Яловичина нежирна	20,5	2,0	–	1,2	80
Яловичина жирна	18,4	21,4	–	1,0	214
Сніжина нежирна	20,1	6,6	–	1,1	116
Свинина жирна	14,5	37,3	–	0,7	328
Баранина	16,4	31,1	–	0,9	277
Курятина	19,8	5,1	1,1	1,1	107
Яйця курячі	12,5	12,1	0,7	1,1	140
Печінка	19,4	4,6	2,1	1,6	109
Мозок	9,0	9,3	–	1,1	117
Сало свиняче	11,0	68,4	–	4,8	647
Ковбаса варена	14,1	15,0	4,0	2,8	208
Сосиски	12,8	13,7	–	3,3	170
Ікра чорна	26,0	16,3	–	4,3	250
Короп	20,4	1,5	–	1,3	52
Оселедець	18,4	14,5	–	13,9	129
Молоко коров'яче свіже	3,4	3,7	4,9	0,7	65
Вершки	3,0	22,6	4,3	0,6	240
Сметана	4,3	26,2	1,7	0,5	256

1	2	3	4	5	6
Сир твердий	25,8	31,5	2,4	6,1	360
Сир нежирний	14,6	0,6	1,2	1,2	68
Масло	1,1	86,6	0,6	1,2	787
Крупа манна	9,4	0,9	75,9	0,4	342
Крупа гречана	12,9	2,8	64,7	2,1	314
Рис	8,1	1,3	75,5	1,0	331
Хліб житній	7,8	0,7	43,7	1,6	187
Хліб пшеничний	6,8	0,5	57,8	0,9	258
Макарони	10,9	0,6	75,5	0,6	384
Горох зелений	25,8	3,8	53,0	2,9	284
Картопля свіжа	2,1	0,2	19,6	1,0	62
Морква	1,2	0,3	9,1	1,0	30
Капуста свіжа	1,8	0,2	5,0	1,2	19
Огірки свіжі	1,1	0,1	2,2	0,5	9
Салат	1,6	0,2	2,4	0,9	12
Помідори	0,9	0,2	4,0	0,6	15
Гриби білі свіжі	5,4	0,4	5,1	0,9	28
Яблука свіжі	0,4	–	12,1	0,4	41
Виноград свіжий	1,0	–	15,2	0,5	53
Ізюм	2,5	0,6	69,7	1,7	242
Абрикоси свіжі	1,2	–	11,0	0,6	37
Диня	0,8	0,1	6,4	0,5	24
Кавун	0,7	0,06	4,1	0,3	16
Олія соняшникова	–	99,5	–	–	879
Горіхи грецькі	13,8	48,2	10,7	1,4	460
Цукор	–	–	99,5	0,4	387
Мед натуральний	–	–	79,9	0,2	315
Шоколад	22,2	22,2	63,4	2,3	427

*Примітка.* Деякі готові продукти можуть мати склад, що відрізняється від наведеного, але кожний виробник обов'язково вказує їх склад, калорійність та використані харчові добавки.

Таблиця 7 – Хімічний склад та калорійність добового раціону

№ з/п	Продукти	Маса, г	Калорійність		Склад, г		
			100 г	усього	білки	жири	вуглеводи
1							
2							
3							
...							
Разом							

Запропонуйте збалансований раціон якісного харчування відповідно до індивідуальних енерговитрат за зразком таблиці.

Запропонуйте додаткове фізичне навантаження відповідно до індивідуальної калорійності харчового раціону.

**Завдання 4.** Оцінити за допомогою запропонованого тесту стан Вашого здоров'я.

Уважно прочитайте запропоновані питання та виберіть із запропонованого переліку відповідей ту, яка Вам найбільше підходить. Використовуючи таблицю 8, підрахуйте кількість балів.

### Опитування «Стан здоров'я»

1. Що Ви зробите, якщо побачите, що автобус встигне підійти до зупинки раніше, ніж Ви:

- а) «взьмете ноги в руки», щоб наздогнати його;
- б) пропустите його, бо буде наступний;
- в) трохи прискорите крок, можливо, він почекає Вас?

2. Чи підете Ви в похід у компанії людей, значно молодших за Вас:

- а) ні, Ви взагалі не ходите в походи;
- б) так, якщо вони Вам хоч трохи симпатичні;
- в) неохоче, тому що це може бути стомливо?

3. Якщо у Вас видався більш важкий робочий або навчальний день, ніж звичайно, чи зникає у Вас бажання робити ввечері щонебудь, що обіцяє бути цікавим:

- а) зовсім не зникає;
- б) бажання зникає, але Ви сподівається, що відчуєте себе краще, і тому не відмовляєтесь від задуманого;
- в) так, тому що Ви можете одержувати від цього задоволення, тільки відпочивши?

4. Яка Ваша думка про турпоходи всією родиною:

- а) Вам подобається, коли це роблять інші;
- б) Ви б із задоволенням до них приєдналися;
- в) потрібно спробувати разок, як Ви себе будете почувати в такому турпоході?

5. Що Ви охоче і швидше за все робите, коли стомлюєтесь:

- а) лягаєте спати;

- б) п'єте чашку міцної кави;
- в) довго гуляєте на свіжому повітрі?

6. Що найважливіше для підтримки гарного самопочуття:

- а) потрібно більше їсти;
- б) необхідно багато рухатися;
- в) не можна занадто перевтомлюватися?

7. Чи приймаєте Ви регулярно ліки:

- а) не приймаєте навіть під час хвороби;
- б) ні, у крайньому випадку – вітаміни;
- в) так, приймаєте?

8. Якій страві Ви надаєте перевагу (і частіше їсте) з перерахованих нижче:

- а) гороховий суп із копченим окостом;
- б) йогурт;
- в) тістечко з кремом або зі збитими вершками?

9. Що для Вас найбільш важливо, коли Ви відправляєтеся на відпочинок:

- а) щоб були всі зручності;
- б) щоб була хоча б мінімальна можливість займатися спортом;
- в) щоб були хоча б мінімальні зручності?

10. Чи відчуваєте Ви зміну погоди:

- а) почуваете себе через це кілька днів хворим;
- б) майже не помічаєте, що погода змінилася;
- в) так, якщо Ви стомлені?

11. Який Ваш загальний стан, якщо Ви не достатньо поспали:

- а) кепський;
- б) один-два рази недостатньо поспите – все з рук валиться;
- в) Ви так до цього звикли, що вже не звертаєте уваги?

Таблиця 8 – Ключ до опитування «Стан здоров'я»

Кількість балів за відповіді на питання тесту			
Питання	Відповідь – Бали	Відповідь – Бали	Відповідь – Бали
1	а – 10	б – 5	в – 6
2	а – 2	б – 10	в – 10
3	а – 10	б – 6	в – 2
4	а – 1	б – 10	в – 4
5	а – 6	б – 4	в – 9
6	а – 1	б – 9	в – 5
7	а – 6	б – 9	в – 3
8	а – 4	б – 10	в – 1



9	а – 0	б – 10	в – 6
10	а – 0	б – 10	в – 6
11	а – 0	б – 7	в – 2
Загальна кількість балів			

*Понад 80 балів.* У Вас дійсно відмінне самопочуття. Очевидно, тому, що у Вас здоровий організм. Ви не тільки прихильник здорового способу життя, але й на практиці його ведете.

*Від 50 до 80 балів.* Нічого страшного з Вашим самопочуттям немає, хоча, звичайно, буває так, що Ви роздратовані або втомилися; на Ваших плечах великий тягар, але лише тому, що Ви його досить добре виносите. Безумовно, з цієї причини Вам піде на користь не відкладати на майбутній рік (місяць, тиждень, день) початок нового життя, а вже зараз перейти до нього.

*Менше 60 балів.* Ви занадто перевантажені. Ви не стежите за станом свого здоров'я. Необхідні зміни в способі життя.

### Тестові питання для самоконтролю знань

1. Пристосувальні реакції і розвиток нових біологічних властивостей при зміні зовнішнього або внутрішнього середовища забезпечує:

- а) деградація;
- б) адаптація;
- в) стимуляція;
- г) дезадаптація.

2. З позиції захисно-пристосувальних реакцій стан рівноваги між адаптаційними можливостями організму і постійно змінюваними умовами середовища – це стан:

- а) здоров'я;
- б) хвороби;
- в) передхвороби;
- г) стомлення.

3. Серед факторів забезпечення стану здоров'я сучасної людини 50-55% складають:

- а) генетичні фактори;
- б) екологічні фактори;
- в) рівень медичного забезпечення;
- г) умови і спосіб життя.

4. Серед факторів забезпечення стану здоров'я сучасної людини 10-15% складають:

- а) генетичні фактори;
- б) екологічні фактори;
- в) рівень медичного забезпечення;
- г) умови і спосіб життя.

5. Стан організму, коли адаптація реалізується за рахунок більш високої, ніж в

нормі, напруги регуляторних систем називається:

- а) здоров'я;
- б) донозологічний стан;
- в) стан передхвороби;
- г) хвороба.

6. Стан організму, що характеризується нестачею, обмеженням рухової активності називається:

- а) гіпокінезія;
- б) гіперкінезія;
- в) гіподинамія;
- г) гіпердинамія.

7. Добре підібраний раціон, який відповідає індивідуальним особливостям організму та враховує характер праці, статеві й вікові особливості, кліматичні умови проживання, називається харчування:

- а) раціональне;
- б) роздільне;
- в) дієтичне;
- г) вегетаріанське.

8. Речовини, що знищують або знижують розвиток і активність збудників захворювань в організмі:

- а) пестициди;
- б) гербіциди;
- в) фітонциди;
- г) ксенобіотики.

9. Харчові речовини, які виконують пластичну, каталітичну, гормональну, імунну та транспортну функції:

- а) білки;



- б) жири;
- в) вуглеводи;
- г) мінеральні речовини.

*10. Еволюційно обґрунтовано, оптимальне використання в їжу продуктів:*

- а) термічно оброблених;
- б) натуральних;
- в) очищених харчових речовин;
- г) зі спеціями і штучними добавками.