Лекція 1**. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ».**

План:

1. Основні поняття та визначення дисципліни.

2. Формування здорового способу життя.

3. Принципи здорового способу життя.

Контрольні питання:

1. Основні шляхи формування здоров'я.
2. Пріоритети здорового способу життя.
3. Біосоціальна основа здоров'я: поведінка, спадковість, ставлення, самооцінка, спосіб життя

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеологія / Г. Л. Апанасенко, Л.А.Попова. – Ростов-на-Дону : Гиппократ, 2000. – 243 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология : [учебник для вузов] / Э. Н. Вайнер. – М. : Наука, 2001. – 416 с.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % - от окружающей среды, на 18–20 % - от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % - от здравоохранения.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

В узко-биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни включает базовые составляющие:

* воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье (см., гигиена); отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;
* здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
* движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (м., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
* личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

* эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
* интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
* духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» как способность взаимодействовать с другими людьми.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

* социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
* инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
* личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

Человек представляет собой противоречивое единство эволюционного прошлого и социального настоящего. Исходя из этого, будет справедливо утверждать, что именно это обстоятельство должно быть отравным в поисках методологии здорового образа жизни. Прежде всего это означает, что его следует рассматривать с позиций генотипа и фенотипа данного человека. Например, зеленые яблоки должны найти свое место в рационе человека с пониженным уровнем желудочной секреции, но их желательно избегать человеку с повышенной секрецией; в выборе вида спорта холерику больше подойдут единоборства или игры, а флегматику - упражнения на выносливость; человеку, относящемуся к функционально-метаболической классификации «стайер», вряд ли стоит на несколько дней ездить на отдых в зарубежье, а вот «спринтеру» это сделать даже желательно...

В определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два отправных фактора - генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности. С этих позиций здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

В приведенном определении здорового образа жизни акцент делается на индивидуализации самого понятия, т.е. даже при наличии основополагающих рекомендаций по построению здорового образа жизни у каждого человека он должен быть своим, имеющим собственные специфические особенности. Так, в разработке программы здорового образа жизни для каждого человека необходимо учитывать как его типологические особенности (тип темперамента, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и т.д.), так и возрастно-половую принадлежность, национальность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материального обеспечения, быта и т.д.) и пр. Кроме того, в исходных посылках важное место должны занимать личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры.

Существует целый ряд обстоятельств, общих для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни, о которых будет сказано ниже. Пока лишь отметим ряд ключевых положений, лежащих в основе здорового образа жизни:

* Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.
* В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.
* В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
* Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Итак, у каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует. Понятно, что для выработки «своей» системы человек перепробует различные средства и системы, проанализирует их приемлемость для него и эффективность, отберет лучшее.

Принципы здорового способа жизни:

* Принцип ответственности за свое здоровье: только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. И, разумеется, каждый человек должен понимать, что его здоровье - это спокойствие близких ему людей, жизнеспособность его будущих детей и сила страны. У больных людей рождаются больные дети. Страна хилых и больных людей - это страна без будущего. Больной человек - в той или иной степени обуза для родных и окружающих. А это означает, что здоровье человека отражает его степень ответственности перед своими родителями, детьми и перед Отечеством.
* Принцип комплексности: нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности, так что изменение в любом из них обязательно скажется на здоровье в целом. Поэтому не стоит пренебрегать ни одной из «частей» единого здоровья. Чтобы обеспечить их гармоничное взаимодействие, необходимо уделять внимание всему комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни данного человека. При этом тренироваться должны практически все функциональные системы: сердечно-сосудистая, иммунитет, пищеварительная, опорно-двигательная, дыхательная и т.п. Воздействуя на любую из них, мы через так называемый «перекрестный эффект» добиваемся положительного (или отрицательного) воздействия на все остальные.
* Принцип индивидуализации обусловлен той предпосылкой, что каждый человек уникален как с точки зрения биологической (генотипической), так и психологической и социальной. Поэтому у каждого из нас должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности.
* Учет генотипических факторов предполагает внесение в программу здорового образа жизни корректив, связанных с типом телосложения, особенностями обмена веществ, преобладающим характером вегетативной регуляции, биоритмологическими показателями и т.п. Следовательно, построение здорового образа жизни должно соответствовать указанным обстоятельствам таким образом, чтобы соответствовать генетической специфике данного человека, а не противоречить ей.
* Учет психологических факторов ориентирован на такие критерии, как тип темперамента, экстра - или интравертивность и пр. В таком случае уже в программе здорового образа жизни должны быть предусмотрены соответствующие особенности чередования бодрствования и сна, выбора профессии, друзей и будущего супруга (супруги), самопсихорегуляции и вообще всего того, что но - может этому человеку использовать свои сильные стороны и тренировать слабые.
* Учет социальных факторов предполагает, что этот человек, являясь членом общества, принадлежит к данной социальной группе, которая предъявляет ему определенные требования, но, с другой стороны, и сам человек имеет определенные социальные притязания. В таком случае в программе здорового образа жизни должны найти место меры, оптимизирующие взаимоотношения человека с окружающими, помогающие предупредить нездоровые конфликты и вооружить его приемами выхода из конфликтов и пр.
* Учет семейно-бытового статуса человека определяется тем обстоятельством, что данный человек имеет в своей семье определенные права и обязанности, обусловленные сложившимися здесь взаимными отношениями, традициями и обычаями, включающими режим дня и питания, воспитание детей, распределение обязанностей и т.д. Поэтому задачей рациональной жизнедеятельности должны быть, с одной стороны, максимально полное обеспечение функций человека в семье как ребенка, супруга и родителя, а с другой - создание в самой семье условий, позволяющих человеку поддерживать высокий уровень здоровья.
* Учет уровня культуры человека предполагает, что организация его жизнедеятельности должна определяться его жизненными приоритетами, среди которых одно из основных - отношение к здоровью. В связи с этим особое значение приобретает воспитание культуры здоровья, здоровых потребностей и привитие навыков здорового образа жизни.
* Принцип умеренности означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки. Под «умеренными» имеются в виду такие, которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого при правильной организации образа жизни не должны продолжаться более 24 - 36 часов. Меньшие нагрузки (психические, интеллектуальные, физические), как правило, не способствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению. При этом следует учитывать, что нагрузка любой системы в той или иной степени вызывает соответствующие сдвиги и в других, поэтому плохой сон, посещение бани, плохое самочувствие и пр. уже должны учитываться в организации, например, физических нагрузок. Следовательно, об умеренности нагрузок следует говорить с точки зрения организма в целом, а не только наиболее нагружаемой системы.
* Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха. Как отмечал отечественный физиолог Н.Е. Введенский, «люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно».
* Принцип рациональной организации жизнедеятельности. Так как принцип рационального чередования нагрузки и отдыха требует осознанного отношения человека к организации своего труда и отдыха, то, следовательно, надо научиться правильно работать и правильно отдыхать. Если же исходить из того, что под работой понимается любая приходящаяся на организм нагрузка, то отсюда следует, что каждый ее вид необходимо не только учитывать, но и планировать, тогда человек сможет в оптимальные для себя сроки и с соответствующей интенсивностью нагрузки выполнить все необходимые дела согласно их действительным приоритетам.
* Принцип «сегодня и всю жизнь». Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Примеры многих спортсменов показывают, что значительная часть из них после окончания активных занятий спортом, давших им высокий уровень функциональных резервов, довольно быстро становятся «обычными людьми», подверженными, как и все остальные, различным недугам. Известно, что достигнутые годами результаты в закаливании практически полностью исчезают уже через несколько месяцев после прекращения закаливающих процедур.
* Принцип валеологического самообразования. Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни. Осуществляя сознательную и целенаправленную здравотворческую деятельность, создавая среду обитания и деятельности, влияя на внешние условия, человек приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней. Чтобы достичь этого, человек должен прежде всего стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета эта проблема и является важнейшей задачей валеологического образования и самообразования. Именно на этой базе валеологического образования формируется определенная организация самосознания человека, ориентированного на понимание роли и места различных средств, методов и форм здорового образа жизни и на умение применить их в своей жизнедеятельности. При этом важно, что в каждом случае валеологическое образование становится элементом валеологической культуры именно данного человека, и здесь неприемлемы подходы массовой медицины, для которых свойственны всеобщие, единые нормы и рекомендации.
* [Формирование здорового образа жизни](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/382-puti-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni) является главным рычагом [первичной профилактики](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/378-profilaktika-zabolevanij-i-rol-pedagogov-v-ukreplenii-zdorovya-shkolnikov) в закреплении [здоровья населения](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/335-pokazateli-zdorovya-naseleniya) через изменение моды и уклада жизни. Большое значение при этом предоставляется гигиеническом физическом, физиологическом и медицинскому обучению, воспитанию, формированию позитивной психологической установки по отношению к собственному здоровья.