

Тема 2. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОР БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ



План заняття

- ❑ Поняття про здоровий спосіб життя
- ❑ Основні чинники підтримки здоров'я людини
- ❑ Значення фізичних вправ для підтримки здоров'я людини
- ❑ Значення загартовування організму для зміцнення здоров'я



Поняття про здоровий спосіб життя

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)

«Здоров'я — це стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

За цим визначенням здорова людина — це людина яка здатна адаптуватись до умов навколишнього середовища, ефективно керувати власними фізичними, психічними і соціальними проблемами впродовж усього життя. Шлях до збереження та зміцнення власного здоров'я — здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя — це індивідуальна система поведінки людини, яка забезпечує їй фізичний, душевний та соціальний добробут, активне довголіття. Здоровий спосіб життя створює найкращі умови для нормального перебігу фізіологічних і психічних процесів, що у свою чергу знижує імовірність виникнення різних захворювань та збільшує тривалість життя людини. Здоровий спосіб життя допомагає успішно виконувати визначені цілі та завдання, реалізовувати свої плани, справлятися з життєвими труднощами і перевантаженнями. Міцне здоров'я, яке свідомо підтримується і зміцнюється людиною, дозволяє їй прожити довге і повне життя.

Підтриманню здорового способу життя сприяють фізичні вправи, загартовування, правильне харчування, а заважають — різноманітні шкідливі звички. Однією з важливих складових здорового способу життя є **правильний режим праці і відпочинку**.

Праця людини має різноманітний характер, і включає до себе як розумову, так і фізичну діяльність. Праця, з одного боку, являє собою зміст життя людини, а з іншого — етапи вдосконалення розумового, духовного і фізичного розвитку особистості. Для того, щоб правильно організувати процес праці, забезпечити високу працездатність, уникнути перевтоми, необхідно чергувати різні види діяльності та відпочинку, враховувати загальні фізіологічні закономірності функціонування організму і дотримуватись режиму — встановленого розпорядку життя людини, який включає в себе працю, харчування, відпочинок і сон.



Протягом доби стан організму та його працездатність мають виражену ритмічну періодичність.

Найбільш високий рівень працездатності у людини відзначається в ранковий час (з 10 до 12 години), а потім спостерігається деяке його зниження. Повторне підвищення працездатності відбувається у період з 16 до 18 години. У вечірні години функції організму значно знижуються, а у нічний час людина має найнижчий за добу рівень працездатності.

Внаслідок зміни працездатності змінюється і продуктивність праці. Тому робочій процес потрібно планувати таким чином, щоб найбільш тяжка та відповідальна робота припадала на години, коли працездатність перебуває на найвищому рівні.

Для того, щоб уникнути даремного витрачання часу і сил, необхідно, щоб діяльність була планомірною, що дозволяє рівномірно розподілити роботу, уникнути перевантаження та втоми. Під час роботи потрібно робити кілька перерв, під час яких краще виконувати фізичні вправи, або, якщо робота пов'язана із зоровим навантаженням — вправи для очей. Також важливо правильно підготувати робоче місце: провітрити приміщення, прибрати зайві предмети, що заважають роботі, відрегулювати освітлення та виключити все те, що може заважати продуктивній роботі. Недотримання цих умов сприяє виникненню втоми, яка з часом може придбати хронічний характер і перейти у перевтому, подолати яку буде набагато складніше, оскільки у цьому разі буде потрібен тривалий відпочинок, а іноді — навіть лікування.

Дозвілля краще проводити у світі мистецтва, літератури, техніки, спорту. З одного боку, це зміна видів діяльності, а з іншого — розширення кругозору, один із шляхів самовдосконалення.

Дуже важливим компонентом вільного часу є рухливі дії, наприклад заняття спортом, які повинні виконуватись щонайменше два рази на тиждень по 2–3 години.

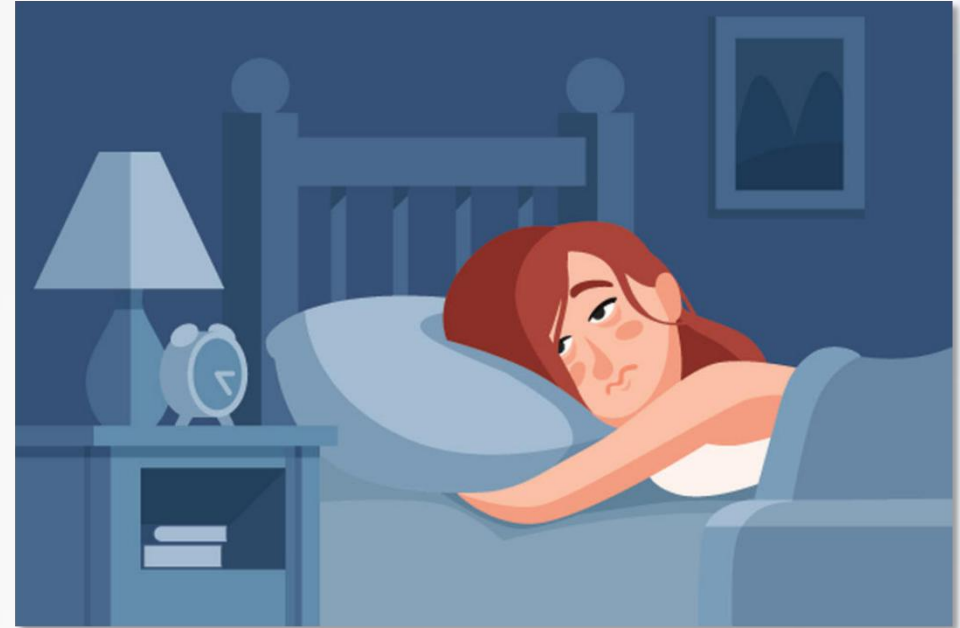


Man Kaur, 103 річна спортсменка (біг на довгу дистанцію), Індія

Періодичне чергування неспання і сну є одним із проявів біоритмів людини.

Оскільки сон — це відпочинок, тому його тривалість для дорослої людини повинна бути не менше 7–8 годин, а найкращий час для сну — з 22 години вечора до 6 години ранку.

Гальмівні процеси в корі головного мозку, які домінують під час сну, вранці змінюються процесами збудження, які можна стимулювати ранковою зарядкою, сніданком, прогулянкою на свіжому повітрі.



Основні чинники підтримки здоров'я людини

Найбільше значення серед засобів, спрямованих на оздоровлення організму, попередження захворювань та сповільнення старості, є

- ❑ **достатній сон**
- ❑ **раціональне харчування.**

При порушеннях сну і нерегулярному та незбалансованому харчуванні у найкоротший час можна втратити усі покращення здоров'я, які були отримані шляхом занять спортом або дотриманням суворого оздоровчого режиму.

Сон є найкращим засобом усунення явища втоми і швидко відновлює сили в організмі. При глибокому сні знижується кров'яний тиск, слабшає діяльність серця, дихання стає більш повільним, сповільнюється обмін речовин, знижується тонус м'язів, розслабляється скелетна мускулатура, завдяки чому організм відпочиває та відновлюється. Здорова людина дуже швидко засинає глибоким сном, а прокидається бадьорою і відпочилою. У неврастеніків, а також у перевтомлених людей, сон неглибокий. Встановлено, що у людей, яким відкладали час настання сну на 3 години, пам'ять, кмітливість та здатність до сприйняття зменшувалась майже наполовину. Систематичне порушення режиму сну стає частою причиною гіпертонічної хвороби і виразки шлунку. Час нічного сну, достатнього для відпочинку центральної нервової системи, у віці 20–50 років повинен становити не менше 8 годин на добу.

RULES OF HEALTHY SLEEP

Coffee, tea



Alcohol, cigarettes



Overeating



Horror and action movies



Gadgets



Hard training



Walk



Temperature
16-19C



Easy reading



Airing
of the room



Regimen
of day



Meditation



Раціональне харчування є іншим важливим фактором, який сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності і здатності організму протистояти зовнішнім впливам. Для людини, незалежно від того чи працює вона фізично, чи займається розумовою працею, їжа є основним джерелом енергії, яка витрачається організмом як при активній м'язовій роботі, так і уві сні. При цьому уві сні триває робота серця, дихального апарату, шлунково-кишкового тракту. Витрати енергії у теплокровних пов'язані з утворенням тепла, без якого їх організм не міг би завжди підтримувати однакову температуру, необхідну для існування його клітин.

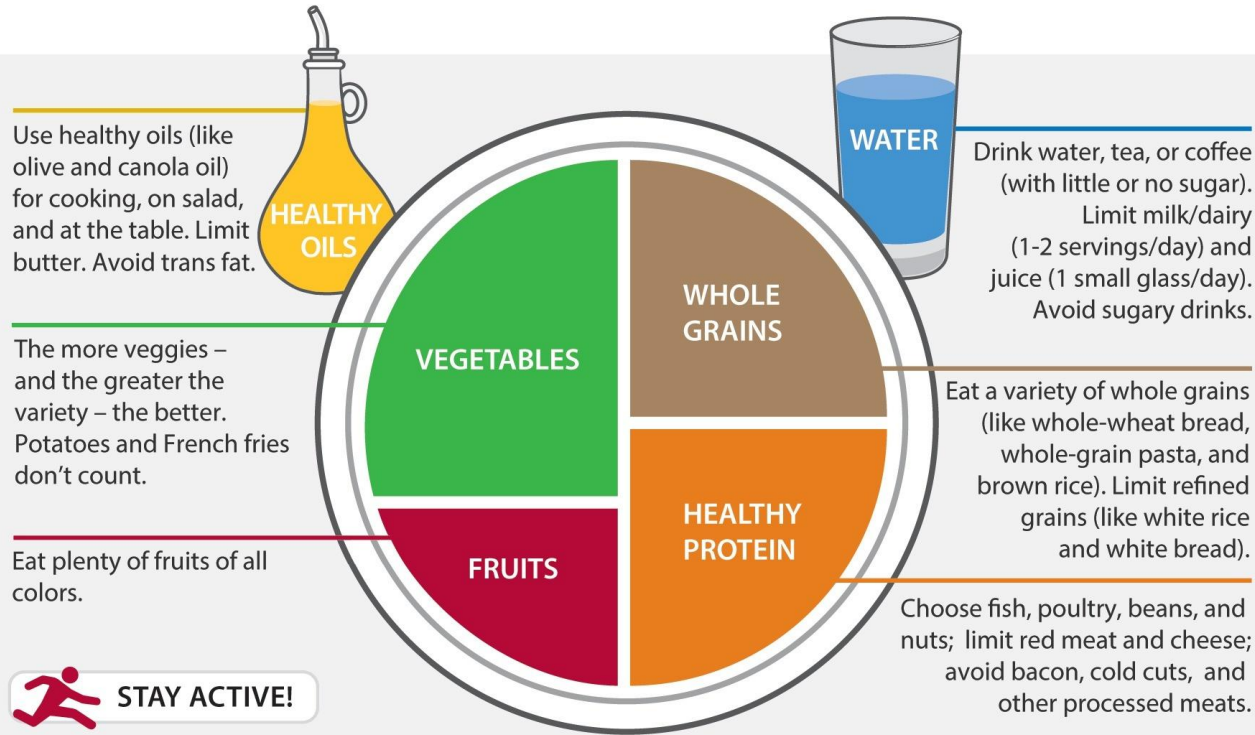
Основними поживними речовинами для людини є білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, вода. Ці речовини, що входять до складу організму, не залишаються без змін; деяка їх частина зазнає процесу розпаду на більш прості за своєю хімічною будовою речовини, а деяка окислюється, звільняючи при цьому енергію, необхідну для життєдіяльності організму.

Саме їжа протягом усього життя людини є ресурсом, який підтримує енергетичний баланс та постійний ріст клітин. Їжа, яка багата на цукор та крохмаль при відсутності фізичної роботи, призводить до надлишкової маси тіла. При нестачі в їжі мікроелементу йоду розвивається захворювання щитоподібної залози, нестача натрію і хлору (кухонної солі) призводить до порушення серцевої діяльності та водно-сольового обміну, до запаморочень і непритомності, але їх надлишок сприяє виникненню таких захворювань як подагра, атеросклероз, гіпертонія. Магній бере участь в процесах, пов'язаних із серцевою діяльністю, а калій має відношення до вмісту води у тканинах і до кислотно-лужної рівноваги.

Відомий дієтолог, професор Уолтер Уїллет з Гарвардської медичної школи, який керує дієтологічними дослідженнями того, як харчування впливає на розвиток хвороб, на основі аналізу результатів, отриманих більше ніж 100000 осіб, разом із командою дослідників зробив висновки, які лягли в основу так званої Гарвардської піраміди здорового харчування. Рекомендовано включати в раціон якомога більше продуктів, розташованих в основі піраміди і нижніх ярусах, та скоротити кількість продуктів, наведених у верхівці. Ключові рекомендації Гарвардської піраміди здорового харчування наступні:

- регулярний контроль і підтримання нормальної ваги;
- заміщення насичених і транс-жирів в раціоні ненасиченими (корисними) жирами;
- заміщення оброблених злаків цільнозерновими злаками;
- вживання більш здорових джерел білка: горіхів, бобових, птиці та риби; достаток фруктів і овочів в раціоні;
- помірне вживання алкоголю;
- щоденний прийом мультивітамінів.

HEALTHY EATING PLATE



 **STAY ACTIVE!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Основні правила корисного раціону від дієтологів Гарвардської медичної школи такі:

1. Овочі і фрукти — $\frac{1}{2}$ тарілки. Потрібно прагнути до кольору і різноманіття на тарілці. Цікаво, але картопля не вважається овочами у Гарвардській піраміді здорового харчування через її негативний вплив на рівень глюкози в крові.
2. Більше цільного зерна. Цільне і зерно — цільна пшениця, ячмінь, овес, коричневий рис і продукти, приготовлені з них, такі як макарони з цільної пшениці, — це головне джерело так званих «повільних» вуглеводів, які більш слабо впливають на рівень глюкози в крові, ніж білий хліб, білий рис та інші очищені злаки.
3. Більше правильного білка. Риба, птиця, бобові та горіхи є корисними і універсальними джерелами білка. Їх можна додавати в салати та поєднувати з овочами. Бажано обмежити вживання червоного м'яса і уникати вживання обробленого м'яса, такого як бекон і ковбаса. Дуже корисним є рослинне молоко: кокосове, соєве, кунжутне, вівсяне, пшеничне, рисове або мигдальне.
4. У міру корисних рослинних олій. Потрібно намагатися вживати найбільш корисні рослинні олії: оливкову, рапсову, соєву, кукурудзяну, соняшникову, арахісову та уникати частково гідрогенізованих рослинних олій, які містять шкідливі для здоров'я жири. Також важливо пам'ятати, що знежирений продукт не означає «здоровий».
5. Пийте воду, каву або чай. Від вживання солодких напоїв краще відмовитись взагалі, а споживання молока і молочних продуктів обмежити до однієї-двох порцій на день. Соку — лише один невеликий стакан на день.

Значення фізичних вправ для підтримки здоров'я людини

Фізична культура і спорт — це один з найбільш ефективних засобів для збереження молодості, здоров'я та продовження тривалості життя людини. Різноманітні за формою фізичні вправи всебічно діють на організм і можуть бути з успіхом використані людиною будь-якого віку. Якщо фізичні вправи підібрані з урахуванням стану здоров'я, вікових і статевих особливостей, вони стимулюють, зміцнюють та тренують усі органи та системи організму, і, окрім цього, є джерелом відчуттів тілесної радості, м'язової свіжості, надмірності енергії та загальної життєрадісності. Будь-які активні рухи (ходьба, дихальні вправи, робота в саду, різні види рухливих ігор), позитивно впливають на всі функції організму у осіб як розумової, так і фізичної праці, позитивно впливають як на стан центральної нервової системи, так і на всі найважливіші органи та системи організму людини.

Але потрібно пам'ятати основні правила при заняттях фізичними вправами:

1. Поступовість та доступність — вправи повинні підбиратися спочатку доступні, легкі для виконання, і лише у міру освоєння потрібно поступово ускладнювати їх. Навантаження також повинно зростати відповідно до рівня тренуваності.
2. Заняття повинні бути емоційними.
3. Під час занять необхідно максимально використовувати свіже повітря.
4. Систематичність — вкрай необхідна умова при заняттях фізичними вправами.
5. Використання факторів навколишнього середовища для загартовування організму.

Значення загартовування організму для зміцнення здоров'я

Загартовування — це система процедур, які підвищують резистентність організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, покращують стан імунної системи, покращують терморегуляцію та психологічну стійкість людини. Загартовування природними факторами (сонячним випромінюванням, температурою навколишнього повітря і водними процедурами) не тільки оберігає організм від простудних захворювань, але й зміцнює нервову систему, позитивно впливає на усі органи та системи організму людини. Загартовування доступно всім, адже не вимагає ніяких спеціальних пристосувань, особливої обстановки і може здійснюватися протягом всього року. Загартовані люди здатні навіть у сильні морози ходити в легкому одязі, робити тривалі запливи у крижаній воді.



Будь-який вид загартовування пов'язаний з впливом на шкірні покриви, які виконують такі функції, як захист організму від різних пошкоджень, негативних факторів зовнішнього середовища, виділення кінцевих продуктів обміну та терморегуляція. Шкіра, яка сприймає подразники різної природи, через нервові закінчення, які у великій кількості знаходяться у ній, приймає безпосередню участь у передачі інформації із зовнішнього середовища до кори головного мозку. Таким чином зовнішні подразники від сонячних і повітряних ванн або водних процедур, які впливають на рецептори шкіри, шляхом складних рефлексів впливають на центральну нервову систему, а через неї — на функції усього організму. Загартовування сонцем підсилює обмін речовин, збільшує в крові кількість еритроцитів, посилює виділення із потом шкідливих для організму продуктів обміну. Сонячне світло також впливає на настрій та працездатність людини, що пояснюється збудливою дією сонячної радіації на нервову систему.

Сонячні ванни слід приймати в положенні лежачи з дещо піднятою і захищеною від сонячної спеки головою, надівши темні окуляри. Перші у сезоні сонячні ванни не повинні тривати довше, ніж 5-10 хвилин, а кожного наступного дня потрібно додавати по 5 хвилин до їх тривалості, поступово доводячи експозицію до однієї години, а фізично міцні люди можуть доводити її навіть до двох годин.

Загартовування повітряними ваннами можливо протягом цілого року: влітку — на вулиці, а взимку — у кімнаті. За тепловим відчуттям повітряні ванни поділяються на холодні (6-14 °С), прохолодні (14-20 °С), нейтральні (20-22 °С), теплі (22-30 °С). Починати загартовування потрібно при температурі повітря не нижче 20-22С °С, тривалість першої повітряної ванни повинна становити 10-15 хвилин, а кожного наступного дня її час збільшують на 10-20 хвилин, доводячи до двох годин.

Загартовування за допомогою холодної води — найпоширеніший і найбільш ефективний спосіб зробити організм несприйнятливим до низьких температур. Холодні водні процедури при їх систематичному застосуванні значно зміцнюють здоров'я людини, охороняють від хвороб верхніх дихальних шляхів, а також від грипу та ангіни. Холодні ванни бадьорять, оживляють, підвищують працездатність. За тепловим відчуттям розрізняють: холодні водні процедури (нижче 20 °С); прохолодні (20–33 °С); нейтральні (34–35 °С); теплі (36–40 °С); гарячі (вище 40 °С).