

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «Брянский государственный
аграрный университет**

Петраков М.А., Прудников С.Н. Будейкина Е.М., Морозов С.В.

Здоровый образ жизни

Учебно-методическое пособие



Брянская область, 2021

УДК 371.72 (07)

ББК 51.204

3 46

Здоровый образ жизни: учебно-методическое пособие / М. А. Петраков, С. Н. Прудников, Е. М. Будейкина, С. В. Морозов. - Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2021. - 22 с.

В пособии раскрывается содержание и методика, комплекс факторов и условий, обеспечивающих здоровье студентов на определенном уровне. Предназначено для студентов институтов аграрного вуза.

Рецензенты:

Шустов Александр Федорович - Доктор философских наук, профессор
Брянского ГАУ;

Семышева Валентина Михайловна - Кандидат педагогических наук,
доцент Брянского ГАУ.

Печатается по решению методической комиссии института ветеринарной
медицины и биотехнологии Брянского ГАУ от 30.11. 2021г., протокол № 4.

© Брянский ГАУ, 2021
© Петраков М.А., 2021
© Прудников С.Н., 2021
© Будейкина Е.М., 2021
© Морозов С.В., 2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ВОСПИТАНИЕ И МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВЬЮ | 7 |
| ОПТИМАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ | 10 |
| ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ | 12 |
| ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ..... | 16 |
| ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ | 18 |
| ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ВНЕДРЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..... | 18 |
| ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 19 |
| КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 19 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 20 |
| РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА..... | 21 |

ВВЕДЕНИЕ

Можно с уверенностью сказать, что строительство новых лечебных профилактических учреждений, увеличение производства медицинского инструмента и аппаратуры, расширение аптечной сети и выпуска лекарственных средств не решают проблему здоровья народа. Огромное значение имеет осуществление всего комплекса социальных и экономических мер, намеченных в стране: интенсивное жилищное строительство, улучшение условий труда и быта, отдыха людей, увеличение государственной помощи семье, женщине-матери, развитие физкультуры и спорта и другие профилактические мероприятия[1.3].

В стране должна осуществляться комплексная государственная программа профилактики заболеваний — создание благополучных условий жизни и труда, здоровой окружающей среды, факторов и обстоятельств, исключающих, защищающих или снижающих возможность, риск возникновения заболевания населения, а также своевременное выявление начальных болезненных состояний, отклонений и нарушений с последующим оздоровлением населения[1.4]. Программа профилактики должна предусматривать создание мер, способствующих профилактике и располагающих правовыми, финансовыми, кадровыми и технологическими ресурсами. Вместе с тем социологические исследования показывают, что материальное и санитарно-бытовое обеспечение населения еще не решают проблему здоровья. В период научно-технического прогресса, социально-экономических преобразований в России остро встает вопрос санитарно-гигиенической культуры населения, культуры питания и физического воспитания, образа жизни людей — образа жизни семьи, рабочего коллектива, образа жизни жителей города и села. Чтобы стать больным, достаточно порой не соблюсти один из гигиенических принципов на производстве или быту, а чтобы остаться здоровым, требуются постоянные и сознательные усилия самого человека. Кроме того, здоровье имеет и вполне материальное выражение, — если каждый из нас поболееет в год всего на один день меньше, это сэкономит стране сотни миллионов рублей — так говорят экономисты. Речь идет об овладении искусством быть здоровым. Культура здоровья, здорового образа жизни – компоненты общечеловеческой культуры, органический элемент всесторонней развитой личности человека.

Необходимо вооружить людей элементарными знаниями личной гигиены, основными элементами первичной профилактики, знаниями причин и последствий, приводящих к ухудшению здоровья. Научить людей предупреждать возникновение заболеваний, укреплять свой потенциал здоровья.

Валеология - формирующаяся наука, междисциплинарное учение, направленное на формирование сохранения и укрепления здоровья человека.

Валеология — наука о здоровом образе жизни. Специалистов из этой области

знаний у нас в стране немного. Научной литературы пока недостаточно. Крепкое здоровье и долголетие - это не только мечта и усилия человека, направленные на увеличение продолжительности своей жизни в общем жизненном цикле, но это и действия государства, направленные на улучшение здоровья всех возрастных и профессиональных групп населения страны. Важно не только создать человеку условия благоприятной жизни для предупреждения заболеваний, разумного режима труда и отдыха, но и научить правильно пользоваться предоставленными благами. Надо чтобы человек смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке[1.2].

Особую роль должны здесь сыграть педагоги, работники физической культуры и здравоохранения, пропагандируя здоровый образ жизни. Медики сегодня делают многое, чтобы уберечь человека от болезни, а вот пропаганде здорового образа жизни уделяется недостаточно внимания. Дело в том, что здоровье, жизненный тонус, работоспособность людей зависят не только от медицины или материального благополучия, но и от самого себя, семьи, рабочего коллектива. Поэтому важно научно обоснованно организовать свой труд и быт. Активно внедрять в детских, учебных, рабочих коллективах, по месту жительства массовое физкультурное движение, здоровый образ жизни, привитие основных элементов первичной профилактики в виде навыков гигиенического поведения. Исследования выполненные социологами в ряде городов страны показали что из-за несоблюдения лишь одного из принципов здорового образа жизни — достаточной двигательной активности — у 43 % обследованных наблюдается избыточный вес, у 60 - понижение ёмкости легких, у 50 - снижены силовые показатели мышц, быстрота, выносливость. Нормативы с физическими нагрузками смогли сдать лишь 4 % специалистов.

На Западе таких людей не берут на работу.

Анализ физической и функциональной подготовленности абитуриентов показывает, что половина не может сдать нормативы по физической подготовке. А это упущение школьного физического воспитания, гигиенического и трудового воспитания в семье воспитательная работа достигает успеха тогда, когда сможет охватить все стороны жизнедеятельности людей, включая их быт, досуг, сферу семейных отношений — их образ жизни.

В настоящее время во всех экономически развитых странах средний показатель продолжительности жизни существенно вырос: для женщин он составляет возраст 75-82 года, для мужчин — до 75 лет. Все это определяется комплексным влиянием генетических, экономико- социальных культурных и других факторов. Согласно прогнозам. процент лиц в возрасте 69 лет и старше будет увеличиваться, «постарение» населения требует особого внимания по сохранению активной старости у этой части населения страны. Социологи подсчитали, что только 20 % лиц вышедших на пенсию ведут рациональный здо-

ровый образ жизни. Поэтому необходимо настойчиво популяризировать идеи активной старости, рационального питания оптимальных форм досуга; прививать гигиенические навыки культуру поведения обращать особое внимание на удовлетворение духовных потребностей людей. Досуг должен быть более богатым, интересным, помогать развитию дарований человека снимать психологические нагрузки, которые несет с собой ритм современной жизни.

Состояние здоровья человека в первую очередь, определяется экономическими условиями, в которых он живет. Государственные деятели знают, что здоровье нации - государственное достояние и им следует распоряжаться по государственному. Поэтому среди социальных задач любой страны нет более важной, чем забота о здоровье. Этот термин включает в себя широкое понятие. Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов - сказано в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Здоровье человека во многом определяется образом жизни, который он ведет.

Образ жизни - это совокупность личностных, производственных, общественно-политических, культурно-познавательных, семейно-бытовых признаков, сформировавшихся под действием социально-политических и естественно географических условий. Иначе сказать - это целый комплекс факторов и условий, обеспечивающих здоровье на определенном уровне. Основной критерий характера образа жизни определяет индивидуализм или коллективизм. Трудолюбие или лень, активную жизненную позицию или пассивное ожидание благ, уважение к прошлому своего народа, рода, семьи, гуманизм, культуру свободного времени, вредные или полезные привычки.

Следует добавить также здоровое восприятие других наций и народов, нравственное здоровье общества и уверенность каждого человека в завтрашнем дне. В совокупности все это означает, что качество жизни людей отнюдь не должно сводиться лишь к материальному комфорту, а вбирает в себя весь спектр полноценного человеческого бытия. В этом и есть естество и гармония человека и природы, счастье жизни. Нам надо бережно относиться не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих: членов семьи, соседей, товарищей по труду, просто прохожих.

Здоровье народа - это общественное богатство, важнейшее достояние любого общества, то государство, которое обеспечивает нам базу для полноценного, здорового образа жизни: государственный характер охраны здоровья, общедоступность медицинской помощи, реальное право на труд и отдых жилище и выбор профессии, социальное обеспечение старости – мечта любого человека планеты. Повышение заработной платы работникам бюджетной сферы в 2019 году, социальная поддержка малообеспеченных граждан и семей,

предоставление жилищных субсидий, строительство оздоровительных и культурных учреждений — все это важное условие профилактики и оздоровления населения.

ВОСПИТАНИЕ И МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Образовательный и воспитательный процесс в вузе должен быть направлен на гармоническое развитие человека, составляющими которого являются интеллектуальный, психологический, физический, профессиональный и социальные аспекты.

Создание благоприятных условий образовательного пространства и социума студентов, способствующих сбережению здоровья и развитию творчества, расцениваются специалистами как фактор национальной безопасности. Показатель состояния *здоровья учащейся молодежи должен быть одним из объективных показателей эффективности работы современного университета.*

Анализируя показатели состояния здоровья студентов, мы установили, что за период учебы в вузе их здоровье нередко ухудшается. Главные факторы, повлиявшие на ухудшение здоровья — *нервно-эмоциональные и умственные напряжения, трудности перестройки от школы и дома к условиям тогда в вузе, недостаточное владение навыками здоровья сбережения, здорового образа жизни.* Но важно подчеркнуть, что более половины студентов имеют хронические заболевания к моменту поступления в вуз. У тех же студентов, у которых заболевания *возникли за период обучения в вузе, они сформировались на 1-2-3-м курсах.*

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи стоит очень остро. Согласно данным различных авторов, здоровые дети составляют у одних 1-3 , у других — 10 %. За период обучения в школе состояние здоровья у учащихся ухудшается в 4-5 раз. Доминируют патология сердечно сосудистой системы, близорукость, нарушение осанки. Высок процент нарушения нервно-психического статуса.

Педагоги, недостаточно владеющие основами биологии и медицины, гигиены, валеологии, безопасности жизнедеятельности, нередко становятся дополнительными факторами риска для учащихся, т, к, допускают ошибки в психолого-педагогической деятельности.

Поэтому в общегосударственном масштабе важно наладить культуру здоровья граждан с самого раннего возраста, тем более детей, подростков , студентов.

Образ жизни как социально-биологическая категория, включает в себя три компонента: уровень, качество и стиль жизни.

Уровень и качество жизни зависят от материально-экономических условий жизни общества, семьи, человека.

Стиль жизни складывается на основе психологических и психофизиологических особенностей поведения личности.

Иначе говоря формирование практических навыков здоровья и здорового образа жизни зависит от воспитания валеологического мышления, личной мотивации,

В организованных детских коллективах, учебных заведениях, тем более в современных университетах, необходимо сформировать отношение к собственному здоровью, здоровью окружающих людей как проявление гармонии и культуры личности.

Укрепление здоровья учащейся молодежи — это создание фундаментальных условий для эффективного обучения воспитания образования, формирования полноценных граждан. И это — задача общегосударственная.

Проблема здоровья учащейся молодежи, студенчества — задача не только для медицинских работников и специалистов по физической культуре. Нужна комплексная государственная программа, гарантирующая охрану и укрепление здоровья, профилактику заболеваний и эффективную медицинскую помощь детей, подростков, юношества.

Самостоятельные (индивидуальные занятия) физической культурой весьма популярны среди людей всех возрастов и профессий, особенно среди учащейся молодежи. Но помимо желания заниматься, необходимы еще образованность и грамотность, владение приемами и методами занятий.

Физическая культура — это не только физические упражнения и подвижные игры, это установка на здоровый стиль жизни без вредных привычек, это — самовоспитание и физическое самосовершенствование, это — гигиенический режим.

Античная культура донесла до наших дней систему гармонического развития человека и технику индивидуальной “работы над собой”, чтобы сохранить здоровье души и тела. Система мероприятий *здорового образа жизни* описана Гиппократом (особая регламентация питания, двигательной активности, сна, сексуальной жизни, нравственного и душевного самосовершенствования).

Современная практика оздоровления базируется на медицинской концепции здоровья личности (приемы предупреждения, профилактики, ограждения от болезнетворного фактора, укрепление организма, поднятие, расширение жизнеспособности функциональных систем).

Здоровый образ жизни предусматривает овладение знаниями и приемами самосовершенствования и оздоровления, здорового отношения к себе, своему телу, к различным видам деятельности и к своему окружению.

Знания о здоровье, приемах его сохранения и укрепления должны стать нормой мышления и повседневного поведения студентов, должны стать привычкой здорового об-

раза жизни в быту, в процессе учебы и профессиональной трудовой деятельности.

Знания по избранной специальности должны обязательно дополняться *воспитанием* культуры образа жизни и поведения. Высокий интеллект, сторонний уровень знаний и культуры, несомненно, будут барьером для разовых вредных привычек и мотивацией приобщения к истинным ценностям жизни.

Привитие студентам навыков по укреплению, сохранению индивидуального и общественного здоровья осуществляется на занятиях физической культурой.

Анализ состояния здоровья студентов и сотрудников ростовских вузов (Бондин В.И., 2002 г.) показал наличие патологии в одной или в нескольких системах органов у подавляющего большинства обследованных. Ни одному нельзя было дать заключение «абсолютно здоров» или лишь 15 % могли характеризоваться «условно здоровые».

Для 70 % обследованных студентов и сотрудников здоровый образ жизни не является глубоко осознанной потребностью.

Причина - действующая система образования, в которой недооценивается значимость медико-гигиенического и психо-педагогических аспектов формирования ориентации на здоровье, здоровый образ жизни.

Учащейся молодежи в вузе необходима ориентация мотивациолого-цельностных приоритетов (убеждений, потребностей, осознанных действий). *В процессе учёбы педагог-личность - пример для студента.* Воспитание своим поведением, внешностью, лексикой осуществляет профессорско-преподавательский коллектив кафедры физвоспитания на лекциях и практических занятиях, в спортивных секциях, на тренировках.

Культура, духовные ценности, значимость здоровья для достижения целей в жизни, воспитываются через дисциплину, физическое совершенствование, здоровый образ жизни.

В процессе занятий и общения со студентами во вне учебное время, педагоги кафедры рекомендуют литературу, образ жизни, обучают элементам личной и общественной гигиены.

Кафедра физического воспитания открыта для студентов в выходные дни и праздники, в дни тренировок и соревнований.

Физическая культура -- это единственная учебная дисциплина. с помощью которой обучают в стенах вуза как сохранить и укрепить здоровье. Кафедра физического воспитания - это единственная кафедра, на которой обучают, как восстанавливать свои силы после напряженных умственных нагрузок, как познать свой организм и вести самоконтроль за здоровьем, доступными методами с помощью физических упражнений, укрепить свое здоровье закаливанием, режимом, как познать физические, функциональные и психологи-

ческие резервы и способности своего организма. Профессионально—прикладная физическая культура предусматривается в программе обучения студентов в вузе.

Физическая культура — наука о здоровье. Практические навыки в области физической культуры будут нужны вам всю жизнь, все годы вашей профессиональной деятельности.

Цель физической культуры в вузе:

1. Повышение физической и умственной работоспособности студентов.
2. Формирование у них физической культуры и гармонии личности.
3. Привитие умений и навыков использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.

Задачи физической культуры в вузе:

1. Укрепить здоровье студентов, повысить физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психоэмоциональную устойчивость.
2. Воспитать у студентов осознанную мотивацию к использованию методов физической культуры, здорового образа жизни как факторов общекультурного развития личности.
3. Привить знания и обучить практическим навыкам использования методов физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
4. Обучить знаниям по личной и общественной гигиене, осознанному пониманию пагубности для здоровья вредных привычек.
5. Обучить методам медицинской профилактики, самоконтроля за здоровьем, ведения дневника самоконтроля.
6. Придать профессиональную направленность физическому воспитанию. Овладеть профессионально прикладной физической подготовкой.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Проблема здоровья и образа жизни актуальна и сложна. Разработка научных обоснований и их внедрение в практику жизни требуют знаний из области философии и политики, педагогики и психологии, медицины и гигиены, физической культуры, законодательства.

Образ жизни *нельзя диктовать, навязывать человеку*. Каждый человек индивидуален. Образ жизни формируется с учетом анатомо-физиологических особенностей каждого индивида, его возраста и пола, базы воспитания, образования и культуры, условий труда, места жительства, функциональной адаптации. С учетом этого многогранного ком-

плекса каждая личность имеет возможность строить свои оптимальные формы жизнедеятельности и поведения:

- оптимальные чередования труда и отдыха;
- рациональное питание;
- занятия физической культурой, двигательный режим, закаливание;
- соблюдение правил личной гигиены;
- методы восстановления и само регуляции;
- психогигиена, оптимистический взгляд на жизнь,

Перестройка в стране коснулась и высшей школы, идёт процесс модернизации университетов. Сокращаются часы лекционных и семинарских занятий, уменьшается время, отведенное на общение педагогов—воспитателей со студентами. Время общения с учителем заменяется компьютером, виртуальными методиками образования.

Надо признать, что не все студенты в семье, школе, до вузовском социуме получили должное воспитание, культуру, навыки поведения и личной гигиены.

Педагоги университета не только обучают студентов, но и прививают им умение к интеллектуальной умственной деятельности, умение работать в коллективе формирует гражданское чувство, государственное мышление, развивают мотивацию к здоровому образу жизни.

Вне учебное время студента должно иметь четкую цель и задачи – создание условий для воспитания свободной, здоровой и творчески раскрепощенной личности. Будущий высоко квалифицированный специалист должен владеть широким кругозором и общечеловеческими ценностями, должен быть здоров.

Особое внимание нужно уделять первокурсникам. Молодые люди, попав в новую среду, должны правильно ориентироваться, рационально распределять свободное время, включиться в физкультурно-спортивную и культурно—познавательную жизнь, студенческую науку.

В студенческие годы большинство из нас приобщались к спорту, познали радость от физической культуры, личных и командных побед на спортивных аренах.

Регулярные занятия студентов физической культурой, тренировки в спортивных секциях, выступления на соревнованиях, укрепляют молодой организм, активизируют подвижность нервных процессов в коре головного мозга. положительно влияют на эмоциональное состояние, повышают общефизическую и умственно-интеллектуальную работоспособность.

Движение - это элексия, но не панацея от всех недугов и болезней. Для здоровья

необходимо изменить весь строй своей личной жизни, нацепив его на сохранение и укрепление здоровья. Нередко человеку приходится заново построить себя, как личность. Построить свой здоровый образ жизни.

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

Человек живет в обществе и зависит от него. Но он одновременно влияет на общество, изменяет жизнь общества и свою. Каждый человек творец и создатель спектакля своей жизни своего здоровья или нездоровья.

Образ жизни каждой человека — это совокупность личных, производственных, общественных, семейно-бытовых, культурно— познавательных признаков, сформировавшихся под действием социально-политических, экономических и естественно-географических условий.

Образ жизни — биосоциальная категория, отражающая жизнедеятельность человека (его трудовую деятельность, быт, индивидуальное и общественное поведение).

Образ жизни — это лицо индивида со всеми накладками социальных, культурных, экологических, общественных проявлений.

Образ жизни формируется социально—экономическими условиями, но во многом зависит *от мотиваций, деятельности самого индивида* (от его здоровья), физических и функциональных возможностей организма, психики. Нас интересует образ жизни как условие формирования *здоровья или нездоровья человека*. Эти условия имеют общественный и индивидуальный характер:

- уровень и качество жизни носят общественный характер и отражают образ жизни индивида в количественных показателях;

- стиль жизни в общей степени зависит от индивида, определяется историческими и национальными традициями, отражает личные наклонности, менталитет.

Поведение, образ жизни, стиль жизни зависят от воспитания, врожденной культуры, духовного и нравственного здоровья человека.

Ибо, достигнув одинакового уровня материальных благ, социальных положений, уровня потребности в данном обществе — каждая личность ведет свой образ жизни и индивидуальным способом удовлетворяет свои потребности.

С позиции здоровья это может быть:

здоровый образ жизни.

нездоровый образ жизни.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ объединяет все факторы и условия, способствующие

щие сохранению, укреплению формированию как общественного, так и индивидуального здоровья. Здоровый образ жизни способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций индивидуальной деятельности в оптимальных для здоровья, метрах и условиях, ориентирует мотивацию и повседневную деятельность личности на сохранение укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни в соответствии с биологическими законами уменьшает риск возникновения заболеваний, усиливает жизнеспособность. Условия жизнеспособности и образ жизни во многом предопределяется социально-демографическими данными индивида:

- пол, возраст, образование, семейное положение, наличие детей, материальный достаток.

Образ жизни формирует здоровье и болезнь человека, а они зависят от здоровых или нездоровых элементов в образе жизни человека.

- социальное окружение, профессия, питание, условия труда и отдыха, семейный комфорт;

- жилищные условия, физическая активность, культура свободного времени;

- вредные привычки, разумное поведение, секс, юмор.

К сожалению, наше массовое воспитание, образование, культура, идеология воспитание ценностей жизни не придали приоритет тому, что лежит в основе поведения человека — здоровье у нас не стоит на первом месте.

Здоровье человека не стало первейшей потребностью общества; самого человека.

Здоровье - самая величайшая ценность дарованная человеку природой, Это особенно должны осознать молодые люди, которые пока еще здоровы и еще не понимают ужаса болезни и смерти. В нашем обществе пока еще не выражена в должной степени положительная мотивация здоровья.

Ввиду недостаточного воспитания, образования и низкой культуры, **мотивация здоровья не встала на первое место в иерархии человеческих, потребностей**. По этим причинам значительная часть населения ведет образ жизни (включая качество, уклад и стиль жизни), несоответствующий формам здоровой жизнедеятельности по биологическим законам.

НЕЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ не способствует нормальному, естественному функционированию организма, не обеспечивает сохранение и наращивание адаптационных возможностей, затрудняет выполнение человеком своих биологических и социальных функций.

Для людей, ведущих нездоровый образ жизни характерны:

- психологическая и социальная пассивность;
- вредные привычки: злоупотребление алкоголем, курением, пристрастием к наркотикам, лекарствам;
- присутствие дискомфорта в характере, быту, на производстве;
- низкая медицинская активность, отсутствие самоконтроля за здоровьем;
- пребывание в состоянии предболезни ;
- нарушение режима питания: нерациональное , неадекватное питание;
- неполноценный отдых, неумение расслабиться, восстанавливаться;
- гиподинамия, недостаточная двигательная активность;
- недостаточное время пребывания на природе, свежем воздухе.

Нездоровый образ жизни зачастую формирует для себя сам человек. Его личные пристрастия, *привычки, пороки*. Это и недостаточное или порочное воспитание в семье и на улице, недостаточное воспитание и низкая культура.

Вредные привычки — это всё то, что пагубно влияет на здоровье, психику, физические возможности организма. Они стали привычками в образе жизни человека, вызвали привыкание к вредности и яду, мешают человеку быть нормальным или не дают ему реализовать себя в личной и общественной жизни. Любые излишества и злоупотребления вредны:

- переедание;
- пересоленная пища;
- излишний загар на солнце;
- пьянство, блуд, обжорство — это пороки нездорового образа жизни.

Вредные факторы и привычки ухудшают состояние здоровья:

- злоупотребление алкоголем;
- курение;
- увлечение фарм препаратами;
- наркотики;
- нездоровая половая жизнь (злоупотребление, нерегулярность);
- аборты;

любые крайности как излишества сверх возможного в:

- а) еде (соль, калории, вода);
- б) физических нагрузках (гиподинамия или перегрузки);
- в) психоэмоциях (невоздержание);
- г) Интеллектуальных перегрузках ;
- неумение расслабиться;

- беспокойный образ жизни;
- беспорядочный режим.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ — это пороки человека, это — **ПРИЧИНА** самостоятельно вызванных заболеваний своим поведением, образом жизни.

Злоупотребление лекарствами, избыточное и ускоренное лечение ударными дозами — приводит к угасанию естественной системы, само регуляции и самозащиты организма. Нарушается синтез РНК и белка, у человека могут появиться уродства В разных проявлениях, аномалиях, рост шпор, сращивание пальцев.

Любое лекарство — биологически активное вещество. Чаще всего чужеродное, результат химического синтеза, даже если оно растительного или животного происхождения. При попадании внутрь организма, лекарство с кровью попадает во все органы и ткани, здоровые и больные. Наибольшую опасность представляет сочетание антибиотиков с антигистаминными препаратами. Могут быть серьёзные осложнения, и даже смерть. Нельзя по любому поводу принимать антибиотики, нужно сделать анализ на чувствительность к ним.

Лекарства, на первый взгляд, обеспечивают резкое улучшение состояния больных, но постепенно ослабляют иммунитет, естественные силы организма организм лишается данных ему регуляторов. Под действием лекарств, вырабатывается зависимость от лекарств.

НАРКОТИКИ — *вредная привычка*, приводящая к деградации личности, преступлению. Количество потребителей, состоящих на учете в органах здравоохранения, более 450000 человек. Эксперты считают, что их 3 миллиона. За последние 10 лет число преступлений, связанных с наркотиками возросло в 15 раз. Преступность распространяется в Вооруженных силах РФ. Смертность детей в 42 раза, В стране 3 миллиона от наркотиков возросла в 12, а среди — это «группы риска» беспризорных детей, миллионы асоциальных личностей. Растёт распространённость ВИЧ — инфекции, только в Москве инфицированных — 17 тысяч.

По прогнозам количество ВИЧ 7 инфицированных среди потребителей наркотиков через несколько лет будет исчисляться миллионами человек.

Сигаретный дым — воздушный бульон из смертоносных ядов (СО, СО₂, цианид водорода, азот, оксиды серы, смолы и др.): деготь, этилен, безопорен, сероводород, изопрен, аммиак, формальдегид, кислоты, свинец, ртуть, кобальт кадмий — 400 химических соединений, радиоактивный полоний 7 210,

Сигаретный дым, оседая в лёгких, способствует образованию злокачественных опухолей, никотин — наркотический яд, вызывает привыкание, зависимость.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Проблема здорового образа жизни актуальна и сложна. Разработка и внедрение в практическую жизнь требуют знаний из области философии, педагогики, медицины, гигиены, валеологии, физической культуры, политики.

Образ жизни нельзя диктовать, навязывать человеку: каждый индивидуален. Поэтому образ жизни Человека зависит от его возраста и пола, образования и культуры, профессии, условий труда и быта, места жительства, здоровья, общественного устройства. С учетом этого комплекса каждая личность может строить свои оптимальные формы поведения:

- оптимальное чередование труда и отдыха;
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим в суточном и недельном циклах;
- полноценный сон;
- здоровый секс;
- пребывание на свежем воздухе, общение с природой;
- закаливание (солнцем, воздухом, водой круглый год);
- массаж, самомассаж, парная баня с веничком;
- исключение вредных привычек;
- здоровая психика, оптимизм, юмор.

Здоровый образ жизни — формирует и украшает физическое и социальное благополучие человека, тем самым обеспечивает полноценное выполнение трудовых психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни

Основным критерием, характеризующим образ жизни личности, является культура свободного времени,

В основе здорового образа жизни лежит культурная привычка ежедневно выполнять элементы оздоровления: двигательной активности в различных её формах, закаливания во всех доступных видах (воздух, вода, солнце), поддерживать оптимальный психологический базис, максимальное ограничение вредных привычек и наклонностей.

Здоровый образ жизни предусматривает культуру учебного процесса и производственной деятельности, культуру быта и свободного времени, культуру межличностных отношений и поведения (см. рисунок 1).

Образ жизни отражает динамическое состояние физического и духовного благополучия, иначе сказать, образ жизни меняется в зависимости от возраста человека, его образованности, воспитанности, внутренней культуры.

Здоровье — динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, что позволяет человеку в полном объёме осуществлять свои трудовые, психологические и биологические функции в жизни. Здоровье на 50-55 % зависит от образа жизни.

Вредные привычки, нездоровые элементы образа жизни (нездоровая половая жизнь, курение, отсутствие режима труда) — главная причина сердечно-сосудистых заболеваний.

Здоровые привычки, здоровые элементы режима и поведения—это здоровая психология личности, оптимизм, философский взгляд на жизнь. Здоровый образ жизни предусматривает самоконтроль и самодисциплину, самоуправление и самоорганизацию.

Большое значение имеет соблюдение правил личной гигиены, обязательные занятия физической культурой и спортом, рациональное распределение труда и отдыха, закаливанием.

Необходимы также культура и гигиена сексуальной жизни, полный отказ от вредных привычек. Например, в США только за счет уменьшения табако курения смертность от инфаркта миокарда снизилась на 35 %.

Профилактика сердечно—сосудистых заболеваний обходится в 25 раз дешевле, чем лечение.

Здоровый образ жизни основан на нравственных, культурных нормах и ценностях образа жизни, укрепляющих здоровье:

- активное поведение самого человека на индивидуальном, групповом и общественном уровнях.

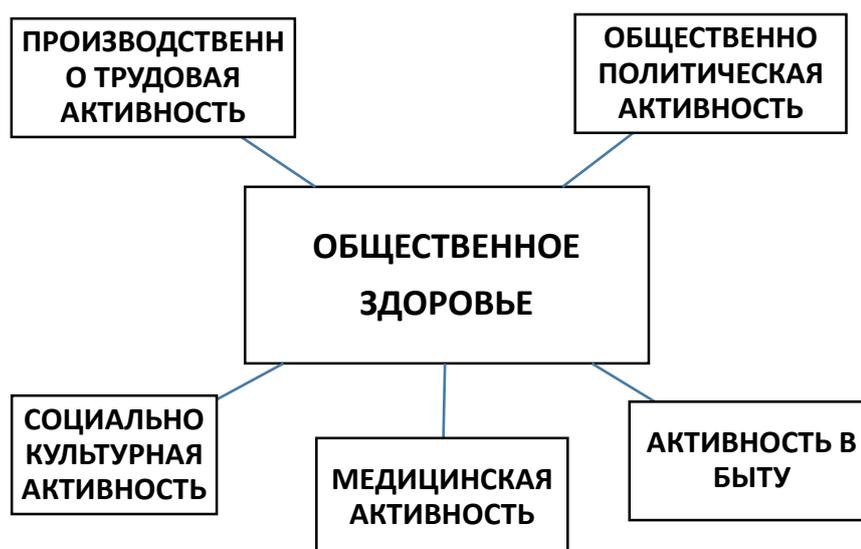


Рисунок 1- Культура учебного процесса и производственной деятельности, культура быта и свободного времени, культура межличностных отношений и поведения

Здоровый образ жизни зависит не только от объективных (генетических, социальных), но и от субъективных факторов, уровня сознания, общей культуры человека.

Здоровым образом жизни можно управлять, но для этого надо осознать ценность своего здоровья, овладеть теорией и практикой здорового образа жизни. Способ оптимальной жизнедеятельности людей часто определяется их окружением в быту или на работе, в среде сверстников или родственников.

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Формируется в культурной интеллектуальной среде вуза. Надо сформировать свою личность свой стиль жизни, приобщиться к научно обоснованным принципам и нормам жизни. Часто молодые люди именно в студенческие годы приобщаются к здоровому образу жизни регулярным занятиям спортом, закаливанию, познают практические навыки личной и общественной гигиены.

Если студент с первого курса не адаптируется к особенностям студенческой жизни, то он не может сохранить и укрепить здоровье. Страдает здоровье — страдает учеба.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ВНЕДРЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Образование и информация, которые позволяют сформировать мотивацию на здоровый образ жизни у конкретной личности;
2. Оценка состояния здоровья, уровня физического развития, что позволяет определить наиболее радикальные элементы в индивидуальном режиме;
3. Практическая реализация избранной модели здорового образа жизни с учетом всех особенностей и возможностей данного индивида;
4. Врачебно—педагогический контроль и самоконтроль за эффектом проявления на самочувствие, здоровье, физической работоспособности исполняемого образа жизни;
5. Корректировка, исправление отдельных элементов здорового образа жизни с учетом реакции организма, адаптации к новому режиму и повышению жизнеспособности.

Удовлетворенность работой, своим местом в жизни, физический духовный комфорт — важнейшая характеристика образа жизни.

Не удовлетворенность жизненной ситуацией, душевный дискомфорт — ведут к перенапряжению организма, стрессам, переутомлению. Это характерно для нездорового образа жизни.

Экономическая и материальная независимость — фундаментальное спокойствие и

уверенность человека во многом предопределяют условия здорового образа жизни.

В случаях материального кризиса возникают пристрастия к употреблению допингов — курение, алкоголь, наркотики, лекарства, половая распущенность.

ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Учет и использование индивидуальных биоритмов
2. Повышение психоэмоциональной устойчивости
3. Оптимальная двигательная активность.
4. Рациональное питание.
5. Интенсивное закаливание.
6. Гигиеническое поведение.
7. Предупреждение вредных привычек.
8. Использование биологически активных продуктов питания.
9. Медицинская активность.
10. Умеренность во всем

Каждая из 10 позиций здорового образа жизни должна базироваться на психофизиологической удовлетворенности, определяться осознанной личной заинтересованностью, т.е. мотивацией к здоровью.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Образ жизни и поведение каждого человека различны. Они зависят от индивидуальных данных личности. Но образ жизни, жизнедеятельность человека формируют его здоровье. Современная наука позволяет определить количество и качество здоровья. Здоровый образ жизни приводит человека к высокому качеству и большей продолжительности жизни. Правильное поведение по отношению к своему здоровью дает положительный результат. Качество здоровья при здоровом образе жизни повышает функциональные показатели (возможности): выносливость при выполнении физической и умственной работы. При этом сохраняется хорошее самочувствие, настроение. Количество здоровья — продолжительность активной жизни. Для оценки здоровья берутся данные:

- возраст;

- масса;

- рост и артериальное давление, частота сердечных сокращений, дыхание и другие объективные показатели. Этими специальными методами можно определить качество здоровья (физическое, психическое и социальную удовлетворенности). Зная недостатки можно их корректировать, изменять отдельные элементы образа жизни;

Эффективность образа жизни влияет на здоровье, его можно оценивать с помощью:

- а) функциональных систем и их устойчивости к факторам средне-клинического состояния организма;
- б) психофизиологического статуса организма;
- в) соответствия профессиональным качествам;
- г) духовного воспитания приобщения к полезным и здоровым привычкам;
- д) исключение вредных привычек.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Необходимо в государственных структурах заложить основы здорового образа жизни граждан.

2. Сделать стратегической целью государственного устройства приобщение науки к мировому уровню культуры здоровья.

3. Создать систему сохранения и укрепления здоровья. Эта система должна дополнить меры первичного сохранения здоровья и его совершенствования на психологическом, социальном, экономическом, законодательном уровнях микросоциума — по месту жительства, месту работы, учебы, в семье.

4. В стране надо создавать общественную атмосферу (правовую, социально—экономическую, культурологическую санитарно-гигиеническую), чтобы каждый гражданин и сердцем и разумом сам активно стремился к здоровью и здоровому образу жизни.

Необходимо обязательное воспитание и обучение здоровью на всех этапах формирования человека.

Здоровый образ жизни формируется на базе внутренней культуры и духовности. Даже в условиях ограниченности материальной общности, нравственный, духовно-здоровый человек соблюдает личную гигиену, режим дня, занимается физической культурой и закаливанием. На последние деньги он купит молоко, а не сигареты или водку. Поэтому важно в масштабе страны специальным и государственным системами формировать условия для ведения населением здорового образа жизни. Развивать моду на здоровье.

Сделать престижным здоровый образ жизни в семье, ВУЗе. Руководители администрации, подразделений должны быть примером физического и духовного развития.

Средства массовой информации не должны запугивать граждан страны «жареными фактами» - насилие, убийствами, не пропагандировать круглые сутки пиво, сигареты, секс, а культивировать здоровый образ жизни, способы развития духовного, психического, физического здоровья.

Здоровый образ жизни — это ненасильственная система искусственных мер, а тонкое искусство существования.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб.: Спецлит, 2018. 126 с.
2. Петраков М.А., Прудников С.Н., Морозов С.В. Общая физическая подготовка в вузе: учеб.-метод. пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза. Брянск: Изд-во Брянский ГАУ 2018. 21 с.
3. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров). М.: КноРус, 2017. 480 с.
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: Флинта, 2016. 560 с.
5. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М.: Академия, 2016. 256 с.
6. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 2016. 368 с.
7. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 352 с.

Учебное издание

Петраков М.А., Прудников С.Н. Будейкина Е.М., Морозов С.В.

Здоровый образ жизни

Учебно-методическое пособие

Редактор Павлютина И.П.

Подписано в печать 03.12.2021 г. Формат 60x84 1/16.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл.п.л. 1,27.

Тираж 50 экз. Изд. №7174.

Издательство Брянского государственного аграрного университета
243365, Брянская область, Выгоничский район, с. Кокино, БГАУ