**Консультация «Что такое здоровье или четыре аспекта здоровья»**

Цель: ознакомление педагогов с определением понятий и видов здоровья человека.

 Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия, в конечном счете, определяется уровнем здоровья.

Понятие здоровье - это состояние организма, при котором имеет место:

· оптимальное функционирование всех органов и систем организма

· высокая адаптация к внешним условиям среды;

· отсутствие болезненных изменений.

Таким образом, здоровье - это состояние полного физического, функционального и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Наука, изучающая здоровье - валеология. Её основоположник И. Брехман, выделял четыре аспекта здоровья:

· соматическое здоровье - сфера биологии и медицины;

· физическое здоровье - сфера физической культуры и спорта;

· психическое здоровье - область применения психологических мероприятий;

· нравственное здоровье - формирование нравственных качеств;

За последние 8 лет значительно ухудшились показатели физического развития населения: пригодность граждан России к военной службе упала на 18%; из призывников около половины имеют недостаточный уровень физической подготовленность.

Наследственность. Способность организма сопротивляться воздействию вредных факторов определяется генетически. Уровень здоровья индивида зависит от генетического «фона», стадии жизненного цикла, адаптивных способностей организма, степени его активности. Согласно современных представлений, большую роль в становлении адаптивных механизмов (50%) играет период раннего развития (до 5-8 лет). Генетиками также доказано, что при благоприятных условиях генетически заложенный поврежденный ген может и не проявить агрессивности. В то же время хорошее здоровье можно ухудшить за несколько лет неправильного образа жизни.

Здоровье - это естественная, абсолютная и жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей. По мере роста благосостояния населения относительная ценность здоровья будет возрастать. Сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры. Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено. Выявлено, что ценность здоровья как средство достижения жизненных целей важнее, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее продолжительную и полноценную жизнь.

Здоровье и болезнь, это две формы приспособления организма к изменяющимся условиям среды с помощью существующих в организме физиологических механизмов. Болезнью называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее под воздействием каких-либо повреждающих факторов. Она характеризуется:

· нарушением функционирования отдельных систем и организма в целом;

· снижением адаптации организма к условиям внешней среды;

· нарушением работоспособности;

· нарушением норм жизни.

Резервные мощности основных функциональных систем (сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной, системы крови) во многом определяются генетически и меняются в течении жизни. Увеличение и уменьшение их связано не только с возрастными особенностями, но во многом определяется образом жизни. Здоровье зависит от условий, в которых мы живем и работаем.

Причины заболевания делятся на: экзогенные и эндогенные. Экзогенные (внешние) причины:

· физические (атмосферное давление, температура воздуха, влажность и др.);

· биологические (микробы, вирусы, патогенные грибы, паразиты);

· химические (антропогенное загрязнение воздуха, воды, почвы);

· психические (чрезмерные эмоциональные напряжения);

· алиментарные (нерациональное питание, пристрастие к алкоголю, наркотикам, злоупотребление лекарствами и бытовой химией);

· гипокинезия и гиперкинезия;

· социальные (неблагоприятные условия жизни и труда и др.).

Эндогенные (внутренние) причины: наследственность, конституция, реактивность, иммунитет.

В отличие от большого числа факторов, ослабляющих здоровье, число факторов, укрепляющих его, очень невелико. Наиболее эффективны регулярные занятие физической культурой. Наряду с физической тренировкой, оздоровительное влияние оказывает и закаливание - систематическое воздействие факторов природы: воздуха, воды, солнца.

**Здоровый образ жизни** - это типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смысловой деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. Здоровый стиль жизни - определенный тип поведения личности; фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонность культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Здоровый образ жизни включает в себя много составляющих (компонентов), среди которых следует отметить:

· режим труда и отдыха;

· организацию сна;

· рациональное питание;

· организацию двигательной активности;

· психофизическую профилактику;

· правила личной гигиены;

· профилактику вредных привычек;

· культуру сексуального поведения;

· культуру межличностного общения и др.

 Режим труда и отдыха.

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает её лучшее выполнение.

**Режим дня** - нормативная основа жизнедеятельности для человека. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям его. Особенно это касается студента, так как учебный процесс предъявляет большие требования к его психофизиологическим возможностям. Суточный бюджет времени студента состоит из двух половин: 12 ч учебных занятий (6 ч аудиторных и 4 - 6 ч самостоятельных) и 12 ч, отведенных на восстановление организма (сон, отдых, самообслуживание) и личное развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, физическая культура и спорт). Следует распределить разные виды деятельности, установить постоянную деятельность, постоянную последовательность и правильное чередование труда и отдыха в пределах конкретного дня. Это особенно важно, так как общий распорядок дня у студента зависит от учебного расписания.

**Организация сна.**

Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Во время сна происходят процессы накопления энергетических запасов, регенерации, пластического обмена. Сон - не просто торможение нервной системы, это циклический процесс, состоящий из чередующихся фаз. При чрезмерном умственном труде сон может быт поверхностный с сновидениями. Продолжительность ночного сна у студента, должна быть не менее 7-8 часов. Беспорядочный сон (недосыпание) отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до отхода ко сну. Однако, чем выше уровень бодрствования, тем спокойнее сон. При низком уровне бодрствования, например, при гипокинезии, ночной сон становится неполноценным, беспокойным. Хорошим восстанавливающим эффектом обладает кратковременный дневной сон. Порой достаточно 5-10 минут, чтобы получить заряд бодрствования.

К вечернему режиму труда приспосабливаются «совы», которых около 30%. Это, как правило, работники умственного труда. Вторая группа людей «жаворонки» (примерно 20%), их работоспособность лучше в первой половине дня.

Причинами бессонницы могут быть: непривычные бытовые и рабочие ситуации, заболевания нервной системы, внутренних органов, плотная еда в вечернее время.

**Рациональное питание.**

Рациональное питание - это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.

Первым правилом рационального питания должно быть:

· прием пищи только при ощущениях голода;

· отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела;

· отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы (физической или умственной).

Питание строится на следующих принципах: достижение энергетического баланса; установление правильного соотношения между основными пищевыми веществами (белки, жиры, углеводы); необходимым содержанием в пище минеральных веществ и витаминов.

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления ткани. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Для мужчин с массой 70 кг он составляет 1700 ккал; у женщин на 5-10 % ниже. Энергозатраты на усвоение пищи составляют около 200 ккал (10-15 %), около 30-40 % энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. В среднем суточное потребление энергии составляет 2700 - 2900 ккал. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, затраты возрастают до 3500 - 4000 ккал.

Основным источником энергообеспечения являются углеводы, на их долю приходится 50% всех потребляемых калорий (1400-1600 ккал, 350-450 г). Большинство продуктов богатых углеводами содержат много воды и при значительном объеме они приводят к чувству сытости при незначительном числе калорий. Например, в яблоке или апельсине всего 50 ккал. Кроме того, эти продукты содержат много и минеральных веществ, витаминов, важных для здоровья волокон, способствующих хорошему пищеварению. Углеводы содержатся в продуктах животного и растительного происхождения. Особенно их много в овощах и фруктах.

Белки - имеют огромное значение как основной строительный материал организма. Они содержаться в продуктах животного (мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца) и растительного происхождения (злаковые, бобовые, растения, картофель и др. овощи). Потребность в белках в среднем 85-90 г. в сутки. Животные белки должны составлять 55% от общего количества белка.

Жиры – важный энергетический материал. В организм человека жиры поступают с пищей животного (сало свиное, говяжий жир, сливочное и топленое коровье масло, мясо, рыба, молоко и молочные продукты) и растительного происхождения (подсолнечное, горчичное, оливковое, кукурузное, хлопковое, ореховое масло). С жирами в организм поступают витамины А, Д, Е, незаменимыми жирные кислоты. Потребность взрослого человека в жирах в среднем в сутки 80 – 100 г. Содержание растительных жиров в пище должно составлять около 50 % общего количества жира. Избыток жира в рационе способствует развитию ожирения, атеросклероза сосудов.

Вода – важнейшая часть пищевого рациона. Она обеспечивает течение обменных процессов, пищеварение, выделение с мочой продуктов обмена веществ, терморегуляцию и др. Она составляет 66 % нашего тела. Человек теряет в среднем за сутки 2300-2800 мл воды. Примерно такова и суточная потребность в ней здорового человека.

Витамины – биологически активные вещества, регулирующие обмены веществ, влияющие на разные стороны жизнедеятельности организма. Они поступают в организм, главным образом, с пищевыми продуктами и относятся к незаменимым веществам. Витамины делятся на водорастворимые (С, группа В, РР, и др.) и жирорастворимые (А, Д, Е, К).

**Организация двигательной активности.**

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов -систематическое использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Потребность в двигательной активности в значительной мере определяется генотипом. Для каждого человека существует свой оптимальный диапазон двигательной активности, необходимый для оптимального функционирования организма. Оптимальным считается уровень двигательной активности, обеспечивающий тренирующий эффект, так как известно, что по мере повышения физической работоспособности требуется увеличение объема двигательной активности, чтобы выйти на новый оптимальный уровень, позволяющий достичь тренирующего эффекта.

Мышечную работу можно классифицировать по уровню воздействия нагрузки на организм:

· чрезмерная - нагрузка способствует повышению функциональных возможностей организма, однако приводит к перенапряжению;

· тренирующая - обеспечивает интенсивный синтез белка и вызывает положительные сдвиги в организме;

· поддерживающая - не дает увеличение функциональных возможностей, но держит их на определенном уровне и позволяет избегать перетренированности;

· восстановительная - оказывает положительное влияние на процессы восстановления;

· незначительная - малоэффективная, не вызывающая ни каких изменений в организме. В конечном итоге нагрузка на организм определяется соотношением между характеристиками мышечной работы и адаптивностью организма к мышечной деятельности. Лучших результатов в оздоровительной тренировке достигает не тот, кто тренируется больше других, а тот, кто соизмеряет нагрузки с возможностями своего организма, т.е. необходимо индивидуально определить оптимальные нагрузки.

**Будьте здоровы, коллеги!**