ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1 ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ТИП ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ГЛАВА 2 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

АННОТАЦИЯ

Л. Н. Толстой писал: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни». Спустя сто лет эта фраза не утратила своей актуальности.

Она, как и необходимость формирования здорового образа жизни населения, очевидны и подтверждаются нормативными документами Республики Беларусь, в первую очередь, Национальной стратегией устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года, Государственной программой развития физической культуры и спорта в республике Беларусь, Конституцией страны.

Гипотезой является тезис о том, что формирование здорового образа жизни населения - комплексная задача, ответственность за решение которой несут в той или иной форме все дееспособные взрослые граждане. Решение данной задачи осложняется скептическим отношением определённой части населения к очевидным преимуществам качества жизни тех, кто придерживается ЗОЖ.

Цель работы - описать основы формирования здорового образа жизни.

Задачи работы - определить образ жизни, как определенный тип жизнедеятельности индивида, а так же указать на его медико-биологический смысл.

Практическая значимость работы - она может использоваться в качестве материала для лекций, бесед, а так послужить конкретным руководством к действию тому, кто решит улучшить качество жизни.

.

ВВЕДЕНИЕ

В национальной стратегии социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года определено, что «стратегической целью в области улучшения здоровья является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылок для его удовлетворения».

Жизнь и здоровье наших людей должны стать приоритетными ценностями в общественном сознании, в стратегии и тактике государственной социально - экономической политики.

В своём докладе на постоянно действующем семинаре руководящих работников республиканских и местных государственных органов по вопросам совершенствования идеологической работы ещё в 2005 году Президент нашей страны сказал - «Жизнь и здоровье наших людей должны стать приоритетными ценностями в общественном сознании, в стратегии и тактике государственной социально - экономической политики».

«Основная задача нашего государства в этом направлении, подчеркнул он - создание у своих граждан осознанной потребности относится к своему здоровью как к ценности. Здоровье нужно закалять и сохранять».

Однако практика показывает, что без активного и сознательного участия каждого гражданина в этом процессе решить общегосударственную задачу укрепления здоровья и улучшения качества жизни невозможно. В настоящее время находит признание мнение о том, что улучшение состояния здоровья населения обусловлено, главным образом, не медицинскими вмешательствами, а зависит от качества жизни и обеспечивается через образ жизни, который ведет тот или иной индивид.

Установлено, что более 70% факторов, влияющих на состояние здоровья населения, являются управляемыми, т.е. зависят от состояния и поведения самого человека.

ГЛАВА 1 ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ТИП ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Образ жизни - определенный тип жизнедеятельности людей, включающий в себя совокупность различных видов деятельности, поведение людей в повседневной жизни.

Условия жизни - условия, определяющие образ жизни. Они могут быть материальными и нематериальными (труд, быт, семейные отношения, образование, питание и т. д.).

Уровень жизни (уровень благосостояния) характеризует размер и структуру потребностей. Это количественные показатели условий жизни. Уровень жизни определяется размером валового продукта, национальным доходом, реальными доходами населения, обеспеченностью жильем, медицинской помощью, показателями здоровья населения.

Уклад жизни - порядок, регламент труда, быта, общественной жизни, в рамках которых проходит жизнедеятельность людей.

Стиль жизни - индивидуальные особенности поведения в повседневной жизни.

Качество жизни - качество тех условий, в которых осуществляется повседневная жизнедеятельность людей (качество жилищных условий, питания, образования, медицинской помощи).

В определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два отправных фактора - генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности.

Задача социального работника в конечном итоге состоит в помощи клиенту восстановить или улучшить взаимодействие между ним и обществом для улучшения качества жизни клиента.

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 характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Болезни человека в наибольшей степени обусловлены его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний и преждевременных смертей, увеличения продолжительности жизни.

Здоровый образ жизни должен соответствовать заложенной в человеке генетической программе. Это необходимо как для гармоничного сосуществования человека с природой, так и максимального развития потенциала здоровья. Генетическая программа человека определяет его конституцию (морфофункциональный тип, преобладающие типы нервных и психических реакций), норму биологических реакций и, следовательно, предопределяет наличие или отсутствие различных заболеваний.

На образ жизни помимо генетических факторов также влияют возраст, пол человека, образование, интеллект, профессия, условия труда, воспитание, семейные традиции и устои, материальное благополучие, бытовые условия, личные мотивации.

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.

Знания о здоровом образе жизни предназначены для того, чтобы жизнедеятельность человека стала лучше, максимально реализовалось все лучшее в генофонде и было сглажено действие вредных генов, максимально гармонично происходило развитие и построение взаимоотношений с окружающим миром.

Важно понимать, что каждый человек способен менять среду своего обитания в пределах своего жилища, рабочего места, правильно выбирая места для отдыха, тем самым уменьшая возможные вредные воздействия окружающей среды. Здоровый образ жизни дает большую свободу и власть над собственной жизнью, делая ее более плодотворной, качественной и продолжительной. Чтобы достичь этого, человек должен прежде всего стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета - эта проблема и является важнейшей задачей применения социальных технологий в данной сфере.

Следующим этапом должно стать формирование определенной организации самосознания человека, ориентированного на понимание роли и места различных средств, методов и форм здорового образа жизни, а также на умение применить их в своей жизнедеятельности. В этом процессе неприемлемы подходы массовой медицины, для которых свойственны всеобщие, единые нормы и рекомендации. Основой валеологической культуры является осознанный и желаемый перенос ценности здоровья (своего и общественного) и заботы об окружающей среде в ряд жизненных приоритетов.

Формирование здорового образа жизни осуществляется благодаря поступающей извне информации, через коррекцию образа жизни, благодаря обратной связи, анализу собственных ощущений, самочувствия и динамики объективных морфофункциональных показателей, их соотношения с имеющимися у него валеологическими знаниями. Формирование здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь.

Обратная связь от происходящих в организме в результате следования ЗОЖ изменений наступает не сразу, иногда ее ожидают годами. Вот почему часто люди "пробуют" лишь переход, но, не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни. В этом нет ничего удивительного, так как здоровый образ жизни предполагает отказ от многих ставших привычными приятных условий жизнедеятельности (переедание, комфорт, алкоголь, курение и др.) и, наоборот, - постоянные и регулярные тяжелые для неадаптированного к ним человека нагрузки и строгую регламентацию образа жизни. В первый период перехода к ЗОЖ, когда человек постоянно испытывает дефицит знаний, особенно важно поддержать человека в его стремлении обеспечить его необходимыми консультациями, указать на положительные изменения в состоянии его здоровья, в функциональных показателях, исправлять ошибки, поддерживая тем самым мотивацию.

Особенно важным является ориентирование на здоровый образ жизни детей, что является предпосылкой здорового начала будущих семей, способных родить, вырастить и воспитать последующие поколения людей с более совершенным генофондом и с устойчивой системой здоровых потребностей. Понятно, что сформировать настоящие мотивации к ЗОЖ можно только с детских лет. Да и результаты будут лучше, чем в случаях, когда уже накоплен груз заболеваний и патологических состояний. Естественно, что к работе с детьми и подростками нужно допускать исключительно профессионалов. Особую осторожность следует проявлять в вопросах полового воспитания и профилактике химических зависимостей.

При использовании социальных технологий по формированию здорового образа жизни необходимо учитывать возрастные особенности индивида. Например, детям и подросткам следует сначала объяснить необходимость положительных установок на здоровый образ жизни с целью профилактики различных девиаций, в то время как взрослые люди охотно читают литературу и слушают лекции о здоровье и рациональном поведении для его сохранения, доброжелательно воспринимают сведения, касающиеся вопросов гигиены и правильного питания. И, наоборот, у тех, кто более пассивен и ведет малоподвижный образ жизни, значительно раньше других наступает постепенное разрушение организма и истощение физических и интеллектуальных сил.

Компоненты здорового образа жизни:

рациональное питание;

оптимальный двигательный режим;

рациональный режим жизни;

тренировка иммунитета и закаливание;

соблюдение правил личной гигиены;

соблюдение норм и правил психогигиены;

сексуальная культура, рациональное планирование семьи;

профилактика аутоагрессии;

контроль за состоянием собственного здоровья.

С целью формирования здорового образа жизни применяются различные социальные технологии, направленные на работу как с различными категориями клиентов, так и с сотрудниками социозащитных учреждений. В работе с коллективом специалистов также необходимо использовать весь широкий спектр мер по профилактике инфекционных заболеваний, стрессовых и конфликтных ситуаций, гиподинамии, разрушительного воздействия шума, вибрации, агрессивной среды и других неблагоприятных биологических и социальных факторов. К таким мерам относятся закаливание, аутотренинг, оздоровительное плавание, биоинформационная коррекция (БОС-тренинг), проведение оздоровительных физиотерапевтических процедур, фитотерапия, кислородный коктейль, занятия на тренажерах, элементы лечебной физической культуры и массажа, акупунктуры, дыхательной гимнастики, применение которых стимулирует резервы адаптации человека, способствует оптимальному регулированию личных ресурсов здоровья.

ГЛАВА 2 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

На сегодняшний наиболее полным определением здоровья с социальных позиций, является предложенное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Медико-биологический смысл здорового образа жизни заключается в адаптационных возможностях человека. В такое понимание здорового образа жизни чаще всего вкладывают понятия:

воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда;

знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

отказ от вредных привычек (курения, употребления наркотиков, злоупотребления алкоголем);

умеренное, соответствующее физиологическим потребностям питание

осознанный выбор продуктов;

физически активная жизнь, включая специальные упражнения (например, фитнес);

соблюдение правил личной и общественной гигиены;

владение навыками первой помощи;

закаливание.

Все компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) связаны между собой. На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому отдельно в медико-биологических теориях здорового образа жизни выделяют следующий блок составляющих:

эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Некоторые исследователи добавляют к этому списку социальное самочувствие - способность взаимодействовать с другими людьми. Формирование здорового образа жизни, по мнению некоторых авторов, осуществляется на трех уровнях:

социальном: пропаганда через СМИ, информационно-просветительская работа;

инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

личностном: система ценностных ориентации человека, стандартизация бытового уклада.

В Республике Беларусь проблемами социального уровня ЗОЖ занимаются такие службы формирования здорового образа жизни, как республиканский, областные, городские и районные центры здоровья, врачебно-физкультурные диспансеры, косметологические лечебницы, кабинеты пропаганды здорового образа жизни. Научно-методическое обеспечение осуществляет Всероссийский научно-исследовательский центр профилактической медицины.

Субъективно человек, ведущий здоровый образ жизни, может ощутить изменения в своем состоянии, которые станут наградой за его усилия: может увеличиться выносливость, повыситься трудоспособность, реже возникать простуды, улучшиться настроение и самочувствие.

Путь каждого человека к здоровому образу жизни уникален, но всегда важен конечный результат. Эффективность ЗОЖ можно оценивать по ряду биосоциальных критериев:

) оценке морфофункциональных показателей здоровья (уровню физического развития, тренированности и адаптивности);

) оценке состояния иммунитета (количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода; количество обострений хронических заболеваний);

) оценке адаптации к социально-экономическим условиям жизни, таким, как:

эффективность профессиональной деятельности;

активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;

широта и степень проявления социальных и личностных интересов.

) Оценке уровня валеологических показателей:

степени сформированности установки на ЗОЖ;

уровню валеологических знаний;

уровню усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;

умению самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу ЗОЖ.

Можно предложить и такую классификацию оценки параметров оценки ЗОЖ:

оптимальность двигательного режима;

тренированность и адаптивность к физическим нагрузкам;

резерв системы терморегуляции;

защитный резерв иммунитета;

уравновешенность психологического состояния;

гармоничность семейных и деловых отношений;

рациональность питания;

достаточность личной гигиены;

отсутствие вредных привычек;

валеологическое самообразование

сила и устойчивость мотивации вести ЗОЖ.

Одной из популярных социальных технологий признана адаптивная физическая культура, причем можно выделить несколько ее различных видов: здоровый жизнь биосоциальный

адаптивное физическое воспитание с целью дать базовые основы физкультурного образования;

адаптивная двигательная рекреация, предназначенная для организации здорового досуга, активного отдыха, игр, общения;

адаптивный спорт, направленный на совершенствование и реализацию физических, психических, эмоционально-волевых способностей;

адаптивная двигательная реабилитация, направленная на использование естественных средств и методов, стимулирующих скорейшее восстановление организма.

Основная задача - сформировать у занимающихся осознанное отношение к своим силам, твердую уверенность в них, осознанное отношение к выполнению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и формированию здорового образа жизни.

Кроме того, в системе социальной защиты населения применяются технологии, направленные на повышение уровня безопасности повседневной жизни лиц пожилого возраста, инвалидов и других слабозащищенных слоев населения и включает в себя основные вопросы, связанные с жизнедеятельностью маломобильных групп населения в современном обществе. Занятия с клиентами носят практико-ориентированный характер и направлены:

на изучение и освоение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и запросов личности в повседневной жизни;

ознакомление с видами опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера; изучение и освоение методов и приемов защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности и обществу в опасных и чрезвычайных ситуациях, снизить индивидуальные риски;

развитие способностей анализировать ситуации и принимать безопасные решения в быту;

формирование представления об экологических, социокультурных, экономических особенностях современного общества как среды непосредственной жизнедеятельности и сопричастности к ней в процессе самоутверждения и самореализации;

формирование способности выбора морально-психологических установок в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

формирование уважительного, ответственного отношения к собственной безопасности и безопасности окружающих людей, навыков взаимодействия, сотрудничества, необходимых для разрешения и предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, осознание приоритетности безопасности во всех сферах жизнедеятельности человека.

Всё более популярными становятся в нашей стране такие технологии, как «Прогулки скандинавским шагом» и «Дорогами здоровья на велосипеде».

В основу технологии «Прогулки скандинавским шагом» легли популяризация и внедрение скандинавской ходьбы с лыжными палками, такой вид занятий может проходить на свежем воздухе, не требует специальной физической подготовки, благотворно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы и легких, возможны групповые и индивидуальные занятия в любое время года.

«Дорогами здоровья на велосипеде» - это реабилитационная методика, для которой используется трехколесный взрослый велосипед. Человек, несмотря на инвалидность, уверенно держится в седле, тренирует все группы мышц, насыщает кровь кислородом, занимаясь индивидуально или в группе, он обретает уверенность в себе, повышает эмоциональный тонус.

Формированию установок на здоровый образ жизни способствуют занятия спортивными играми как в их классическом воплощении, так и по упрощенным правилам. Овладение элементами спортивных игр способствует развитию навыков движений, психологическое их воздействие облегчает компенсацию физических, психических и социальных изменений личности, нормализуя социальную значимость, повышая психологическую устойчивость в условиях ограниченного времени - это замечательное средство расширения коммуникативного пространства и повышения двигательной активности человека. Причем даже пассивное участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях способствует активному проведению досуга, отвлекает от проблем, ухода в болезнь, ведет к оздоровлению, способствует нормализации психоэмоционального состояния.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Программа и организация здорового образа жизни для данного человека определяется следующими основными посылками:

индивидуально-типологическими наследственными факторами;

объективными социальными условиями и общественно-экономическими факторами;

конкретными условиями жизнедеятельности, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность;

личностно-мотивационными факторами, определяемыми мировоззрением и культурой человека, степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

Контроль за состоянием здоровья осуществляется с помощью некоторых показателей, имеющих конкретное количественное выражение. Например, основные показатели гомеостаза, показатели резервов организма при направленных нагрузках.

Здоровый образ жизни - это реализация комплекса действий во всех основных сферах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Государству и обществу выгодна пропаганда здорового образа жизни, так как в его результате:

снижается заболеваемость и уменьшаются затраты на лечение и выплаты инвалидам;

повышается социальная активность людей и способность к продуктивному труду и, следовательно, повышаются доходы граждан, которые для государства являются источником налогов;

улучшаются семейные отношения;

уменьшается распространенность особо опасных вредных привычек;

улучшается психологический климат в обществе.

Суммируя данные об эффективности перехода к здоровому образу жизни, можно считать, что он:

положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат - уменьшает затраты на лечение;

способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и долговечной;

обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;

является основой реализации потребности человека в самоактуализации и самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;

обусловливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на этой основе - высокий материальный достаток;

позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;

обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года. // Национальная комиссия по устойчивому развитию Республики Беларусь; Редколлегия: Я.М. Александрович и др. - Минск, Юнипак.

Лукашенко А.Г. Государство для народа // Доклад Президента на третьем Всебелорусском народном собрании. - Минск, 2006г.

Лукашенко А.Г. Сильная и процветающая Беларусь должна иметь прочный идеологический фундамент // Доклад Президента на постоянно действующем семинаре руководящих работников республиканских и местных государственных органов по вопросам совершенствования идеологической работы. - Минск, 2005г.

Лукашенко А.Г. Здоровье нации - высшая ценность государства // Выступление Президента Республики Беларусь на Первом съезде врачей.

Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 года и 17 октября 2004 года).

Здоровье-21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе. Европейская серия по достижению здоровья для всех. ВОЗ. Евробюро. 1999. №6.

Ростовцев В.Н., Винокурова С.П. Культура здоровья: структура и формирование. Здравоохранение. 2001.№4.