

Лекция 15. Здоровый образ жизни. Проблема профессионального здоровья.

План лекции:

1. Понятие «образ жизни». ЗОЖ.
2. Личная гигиена и здоровье.
3. Модели обучения ЗОЖ.

1. Образ жизни — это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Она характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. В свою очередь, к основным факторам, определяющим образ жизни человека, следует отнести:

- уровень общей культуры человека и его образованность;
 - материальные условия жизни;
 - половые, возрастные и конституциональные особенности человека;
 - состояние здоровья;
 - характер экологической среды обитания;
 - особенности трудовой деятельности (профессии);
 - особенности семейных отношений и семейного воспитания;
 - привычки человека;
- возможности удовлетворения биологических и социальных потребностей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни — это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).

Качество жизни характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социологическая категория).

Стиль жизни — поведенческая особенность жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Оценивая роль каждой из этих категорий в формировании здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большой степени имеет персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями и личностными наклонностями.

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни недостаточно сосредоточить усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями (хотя это также имеет большое оздоровительное значение), а важно выделить и развивать все те многообразные тенденции, которые «работают» на формирование здорового образа жизни и содержатся в самых различных сторонах жизни человека.

Основу здорового образа жизни составляет выбор способа жизни, сделанный самим человеком в отношении того, как ему жить. Этот выбор в значительной мере зависит от конституциональных характеристик индивида. Образ жизни человека должен соответствовать его конституции.

Конституция человека — это генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал; именно конституция человека определяет основные законы его индивидуальной жизни. Конституция всегда индивидуальна: образ жизни столько же, сколько людей.

Перечислим основные из них.

Рефлексивная конституция — генетическая память (наследственность), эпигенетическая память (эмбриональный путь развития), иммунная память (о пере-несенных заболеваниях), нейронная память (память, фиксируемая нейронами).

Генотипическая конституция — это «наследственный паспорт» (геномная характеристика, хромосомная система человека), определяющий регенерационные способности нашей морфологии.

Фенотипическая конституция — это традиционное (а подчас и единственное) представление о конституции человека на основе наследственной структуры его костно-мышечного и жирового габитуса.

Иммунная конституция — система глобулиновой защиты, в основе которой лежит механизм антигенантительных связей, определяющих характер и интенсивность иммунологических реакций.

Нейронная конституция — состояние неврологической реактивности, определяющее базисные основы обучения, приобретения знаний; это базисная основа эмоций и волевых процессов, детерминирующих наше здоровье и нашу невро-логическую симптоматику.

Психологическая конституция определяет психологический тип личности, ее характер и темперамент.

Лимфогематологическая конституция — это особенности лимфотока и группа крови, носящие геномный, конституциональный

характер и определяющие интенсивность метаболизма и энергетики организма.

Гормонально-половая конституция характеризует существенный момент во всех поведенческих реакциях человека. Половое поведение детерминируется взаимодействием определенных мозговых структур с половыми гормонами (андрогенами при мужском половом поведении и эстрогенами при женском половом поведении).

Энерго-акупунктурная конституция — это специфика системы так называемых энергоканальных связей в организме.

К основным принципам здорового образа жизни относятся;

- *социальные*: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным и волевым;

- *биологические*: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим и ритмичным.

Абсолютно ясно, что ведение здорового образа жизни предполагает;

- стремление к физическому совершенству;
- достижение душевной, психической гармонии в жизни;
- обеспечения полноценного питания
- исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании, гиподинамии и т. д.);
- соблюдение правил личной гигиены; закаливание организма и его очищение

и т. д.

Образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур:

1. культура питания;
2. культура движения;
3. культура эмоций.

Понятие «**здоровый образ жизни**» во мнении разных людей оказывается довольно спорным, что связано с двумя проблемами. Во-первых, в самом здоровом образе жизни каждый человека видит не всю совокупность формирующих его компонентов, а лишь тот его аспект, с которым он лучше всего знаком. Именно этим обусловлен широко известный тезис: здоровый образ жизни — это не пить, не курить и заниматься физкультурой. Ничего удивительного в таком взгляде нет, потому что он сам по себе бесспорен, очевиден. А вот если доказывать, что разбираешься в вопросах рационального питания, психорегуляции, закаливания... — тут уже можно встретить не только соратников, но и оппонентов.

Во-вторых, трудности в объективной характеристике здорового образа жизни обусловлены тем обстоятельством, что до настоящего времени, как это не прискорбно, *не существует научно обоснованных*

рекомендации в отношении почти любого компонента, формирующего жизнедеятельность. Об этом свидетельствуют, например, различия и противоречивость имеющихся по этим вопросам рекомендаций в разных странах (например, по рациональному питанию, определению нормальной массы тела и др.) или периодически нарастающие дифирамбы, а затем хула на то или иное средство жизнедеятельности (например, на роды в воду, на «Детку» У.К. Иванова, на определенные средства народной медицины и т.п.). Именно поэтому человек оказывается заложником доминирующих в настоящее время представлений, навязчивом рекламы, некомпетентных людей (увы, — в том числе порой и врачей, которым мы слепо доверяем), сомнительного качества доступной литературы и пр.

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

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

В приведенном определении здорового образа жизни акцент делается на индивидуализации самого понятия, т.е. даже при наличии основополагающих рекомендаций по построению здорового образа жизни у каждого человека он должен быть своим, имеющим собственные специфические особенности. Так, в разработке программы здорового образа жизни для каждого человека необходимо учитывать как его типологические особенности (тип темперамента, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и т.д.), так и возрастную-половую принадлежность, национальность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию,

традиции, условия труда, материального обеспечения, быта и т.д.) и пр. Кроме того, в исходных посылках важное место должны занимать личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры.

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

- Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

- В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.

- В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

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

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

Чем же следует наполнить образ жизни, чтобы считать его здоровым? В этом должен помочь анализ факторов, которые в нашем повседневном поведении помогают и которые вредят здоровью (табл.).

Таблица. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека

Факторы	Положительные	Отрицательные
Цели в жизни	Ясные, позитивные	Отсутствуют или неясные
Оценка своих достижений, места в жизни (самооценка)	Удовлетворенность, ощущение благополучия	Неудовлетворенность, синдром неудачника
Настрой на долгую здоровую жизнь	Сформирован	Отсутствует
Доминирующее настроение (эмоциональное состояние)	Эмоциональная гармония	Отрицательные эмоции, фиксация на стрессовых состояниях

Уровень культуры — общей, духовной, нравственной, физической	Высокий	Низкий
Отношение к здоровью		
Менталитет здоровья	Сформирован	Отсутствует
Уровень культуры здоровья, в том числе:	Высокий	Низкий или отсутствует
Осознанность отношения к здоровью	Сформирована	Отсутствует
Место здоровья в иерархии ценностей и потребностей	Приоритетное	Иные приоритеты (вещизм, карьера) в ущерб здоровью
Уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья (валеологическое образование)	Высокий, стремление к повышению валеологической образованности	Низкий, отсутствие стремления к освоению валеологических знаний
Стиль жизни, в том числе:	Здоровый	Нездоровый
Социально полезная активная деятельность	Любимая работа (учеба), профессионализм	Неудовлетворенность работой (учебой)
Оздоровительная, в том числе физическая активность	Оптимальная	Отсутствует или недостаточна
Самоконтроль	Использование интегрального метода оценки своего состояния	Отсутствие, игнорирование последствий вредных привычек
Профилактика заболеваемости	Постоянная, эффективная	Неэффективная, необоснованное самолечение
Отношение к нормам ЗОЖ в повседневной жизни	Соблюдение, здоровые привычки	Вредные привычки, нездоровое поведение
Режим дня, труда и отдыха	Четкий, рациональный	Беспорядочный
Питание	Полноценное	Некачественное
Состояние		
Вес	Нормальный	Избыточный или недостаточный

Профилактические медицинские осмотры	Регулярные	Несвоевременные
Оценка по показателям оптимального и нормального здоровья	Соответствует	Не соответствует
Адаптационные возможности организма	Достаточные	Недостаточные
Наследственность	Неотягощенная	Отягощенная
Заболевания	Отсутствуют	Есть
Условия жизни		
Социально-политические	Благоприятные	Неблагоприятные
Экономические (материальные)	Достаточные	Недостаточные
Экологические	Благоприятные	Неблагоприятные
Бытовые, в том числе влияние окружающих	Благоприятные	неблагоприятные
Стрессовые нагрузки на работе (в учебе) и в быту	Умеренные	Чрезмерные
Отношения в семье	Здоровые	Проблемные
Воспитание детей	С установкой на здоровье	Вопреки нормам ЗОЖ
Влияние на детей поведения родителей, педагогов, медработников	Положительное — примерами соблюдения норм ЗОЖ	Отрицательное — пренебрежение требованиями ЗОЖ
Круг общения(компания)	Приятный,здоровый	Нездоровый или недостаток общения, одиночество
Общественная оценка личности и деятельности человека	Положительная, одобрение и поддержка	Негативная, социальная изоляция, отсутствие поддержки

Здоровый образ жизни — это «образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье».

Основы рационального питания.

Питание — один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма, поскольку оно выполняет энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции. Оно обеспечивает построение и непрерывное обновление клеток, тканей и органов и создание биологически активных веществ, из которых образуются ферменты и гормоны — регуляторы и катализаторы биохимических процессов, а также способствует нормальному физическому и психическому развитию организма, повышая сопротивляемость к различным инфекциям за счет формирования иммунитета.

Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Отсутствие или недостаток любого из них приводит к нарушению функций организма. При этом белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и вода относятся к незаменимым веществам и обязательно должны поступать в организм с пищей. Углеводы и жиры до известной степени могут быть взаимозаменяемыми или образовываться из белков. Однако длительная замена или взаимопреобразование приводят к нарушению обменных процессов и потому введение углеводов и жиров с пищей также необходимо.

Рассмотрим, какие функции выполняют в организме названные вещества. **Белки** служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям.

Жиры обладают большой энергоемкостью. Они должны обеспечивать 33 % суточной энергоемкости пищевого рациона. Как структурная часть клеток и их мембранных систем они выполняют и пластическую функцию. Кроме того, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению и одновременно служат источниками некоторых витаминов (А, D, E).

Углеводы — основной источник энергии для организма. Углеводы входят в состав почти всех клеток и тканей организма, выполняя строительную функцию. Они принимают участие в белковом обмене, способствуя синтезу аминокислот, еще большее значение углеводы имеют при жировом обмене, ибо «жиры горят в пламени углеводов».

Витамины не имеют ни пластического, ни энергетического значения. Это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма. Они синтезируются в организме и проявляют свое биологическое действие в малых дозах — в миллиграммах или тысячных долях миллиграммов при

поступлении с пищей самостоятельно или в составе ферментов. Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу, а их полное отсутствие — к авитаминозу, что сопровождается резким нарушением функций организма (рахит, нарушение роста и т. д.).

Минеральные вещества и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, железо, йод) обладают пластическими свойствами, участвуя в построении тканей, особенно костной, регулируют кислотно-щелочное состояние организма, входят в состав ферментных систем, гормонов и витаминов и влияют на их функцию; нормализуют водно-солевой обмен. Физиологическое влияние минеральных веществ распространяется на все системы организма и биохимические процессы, происходящие в них. Среди минеральных веществ выделяют макро- и микроэлементы.

Вода — это наиболее важная составляющая часть пищевого рациона, ибо все биохимические процессы в клетках организма протекают в водной среде. Недостаток воды организм переносит значительно хуже, чем недостаток других пищевых веществ. Потеря организмом более 10 % воды угрожает его жизнедеятельности. Потребность в воде зависит от возраста, деятельности, характера питания, состояния здоровья, климата и т. д.

Питание человека должно отвечать определенным гигиеническим требованиям, быть оптимальным в количественном отношении (соответствовать энергетическим тратам), сбалансированным, разнообразным.

Принципы ЗОЖ:

С учетом всех указанных предпосылок, которым должна соответствовать здоровая жизнедеятельность человека, можно сформулировать принципы организации и содержания здорового образа жизни.

1. Принцип ответственности за свое здоровье: только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. И, разумеется, каждый человек должен понимать, что его здоровье — это спокойствие близких ему людей, жизнеспособность его будущих детей и сила страны. У больных людей рождаются больные дети. Страна хилых и больных людей — это страна без будущего. Больной человек — в той или иной степени обуза для родных и окружающих. А это означает, что здоровье человека отражает его степень ответственности перед своими родителями, детьми и перед Отечеством.

Итак, обеспечение здорового образа жизни возможно только при условии, что человек сам захочет быть здоровым. Показательно в этом отношении мнение Л.Н. Толстого, самого уделявшего много внимания здоровью: «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». Но, как гласит

второй закон термодинамики, система, предоставленная сама себе, движется в направлении от порядка к беспорядку. Поэтому для обеспечения здоровья необходимо, чтобы человек в своем поведении постоянно помнил: крепкое и надежное здоровье является главным условием воплощения в жизнь богатейших физических, психических, умственных возможностей, которые заложила в нас от рождения природа, а продолжительность жизни человека может достигать 120-150 лет! Чтобы быть здоровым или вернуть здоровье, требуются значительные собственные усилия, которые нельзя ничем заменить (например, таблетками). Человек столь совершенен, что вернуть к здоровью его можно практически из любого состояния; но с прогрессированием болезни и с возрастом это потребует все больших усилий. Как правило, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть жизненно важная цель, мотивация, которые у каждого человека свои. Впрочем, набор таких жизненно важных целей не так уж и велик: социальный успех, любовь, семья, страх смерти и некоторые др. Для их достижения человек должен уметь подчинять свои прихоти обеспечению самого дорогого природного дара — здоровья — и помнить, что упущенное сейчас потом уже полностью наверстать не удастся. Только изо дня в день, поддерживая и укрепляя свое здоровье, отказываясь от вредящих здоровью соблазнов, человек может сохранить до глубокой старости ощущение счастья и высокую работоспособность.

2. Принцип комплексности: нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности, так что изменение в любом из них обязательно скажется на здоровье в целом. Поэтому не стоит пренебрегать ни одной из «частей» единого здоровья. Чтобы обеспечить их гармоничное взаимодействие, необходимо уделять внимание всему комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни данного человека. При этом тренироваться должны практически все функциональные системы: сердечно-сосудистая, иммунитет, пищеварительная, опорно-двигательная, дыхательная и т.п. Воздействуя на любую из них, мы через так называемый «перекрестный эффект» добиваемся положительного (или отрицательного) воздействия на все остальные.

3. Принцип индивидуализации обусловлен той предпосылкой, что каждый человек уникален как с точки зрения биологической (генотипической), так и психологической и социальной. Поэтому у каждого из нас должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности.

Учет генотипических факторов предполагает внесение в программу здорового образа жизни корректив, связанных с типом телосложения, особенностями обмена веществ, преобладающим характером вегетативной регуляции, биоритмологическими показателями и т.п. Следовательно, построение здорового образа жизни должно

соответствовать указанным обстоятельствам таким образом, чтобы соответствовать генетической специфике данного человека, а не противоречить ей.

Учет психологических факторов ориентирован на такие критерии, как тип темперамента, экстра- или интровертированность и пр. В таком случае уже в программе здорового образа жизни должны быть предусмотрены соответствующие особенности чередования бодрствования и сна, выбора профессии, друзей и будущего супруга (супруги), самопсихорегуляции и вообще всего того, что может этому человеку использовать свои сильные стороны и тренировать слабые.

Учет социальных факторов предполагает, что этот человек, являясь членом общества, принадлежит к данной социальной группе, которая предъявляет ему определенные требования, но, с другой стороны, и сам человек имеет определенные социальные притязания. В таком случае в программе здорового образа жизни должны найти место меры, оптимизирующие взаимоотношения человека с окружающими, помогающие предупредить нездоровые конфликты и вооружить его приемами выхода из конфликтов и пр.

Учет семейно-бытового статуса человека определяется тем обстоятельством, что данный человек имеет в своей семье определенные права и обязанности, обусловленные сложившимися здесь взаимными отношениями, традициями и обычаями, включающими режим дня и питания, воспитание детей, распределение обязанностей и т.д. Поэтому задачей рациональной жизнедеятельности должны быть, с одной стороны, максимально полное обеспечение функций человека в семье как ребенка, супруга и родителя, а с другой — создание в самой семье условий, позволяющих человеку поддерживать высокий уровень здоровья.

Учет уровня культуры человека предполагает, что организация его жизнедеятельности должна определяться его жизненными приоритетами, среди которых одно из основных — отношение к здоровью. В связи с этим особое значение приобретает воспитание культуры здоровья, здоровых потребностей и привитие навыков здорового образа жизни.

4. Принцип умеренности означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки. Под «умеренными» имеются в виду такие, которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого при правильной организации образа жизни не должны продолжаться более 24 — 36 часов. Меньшие нагрузки (психические, интеллектуальные, физические), как правило, не способствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению. При этом следует учитывать, что нагрузка любой системы в той или иной степени вызывает соответствующие сдвиги и в других, поэтому плохой сон, посещение бани, плохое самочувствие и пр. уже должны учитываться в организации, например, физических

нагрузок. Следовательно, об умеренности нагрузок следует говорить с точки зрения организма в целом, а не только наиболее нагружаемой системы.

5. Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха. Как отмечал отечественный физиолог Н.Е. Введенский, «люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно».

В живом мире жизнь поддерживается за счет согласования периодов активности и покоя. В полной мере это относится практически ко всем системам организма и к организму в целом. Периодическая смена этих состояний свойственна бодрствованию и сну, приему пищи, выполнению профессиональных обязанностей, отдыху и т.п. При этом важно таким образом строить образ жизни, чтобы последующий отдых в полной мере соответствовал характеру выполненной перед этим работы. Поэтому, например, после большого объема выполненной интеллектуальной работы должен следовать специально организованный физический труд (по эффекту «активного отдыха» он стимулирует более активное восстановление интеллектуального потенциала) или сон, после сытного обеда — физический покой. Такое разумное чередование позволяет организму рационально не только расходовать, но и восстанавливать свой потенциал. Забвение же этого принципа постепенно приводит к накоплению в организме последствий недовосстановления с развитием переутомления. У человека чаще всего оно проявляется в различных формах нарушений психической деятельности (неврозах).

6. Принцип рациональной организации жизнедеятельности. Так как принцип рационального чередования нагрузки и отдыха требует осознанного отношения человека к организации своего труда и отдыха, то, следовательно, надо научиться правильно работать и правильно отдыхать. Если же исходить из того, что под работой понимается любая приходящаяся на организм нагрузка, то отсюда следует, что каждый ее вид необходимо не только учитывать, но и планировать, тогда человек сможет в оптимальные для себя сроки и с соответствующей интенсивностью нагрузки выполнить все необходимые дела согласно их действительным приоритетам.

7. Принцип «сегодня и всю жизнь». Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Примеры многих спортсменов показывают, что значительная часть из них после окончания активных занятий спортом, давших им высокий уровень функциональных резервов, довольно быстро становятся «обычными людьми», подверженными, как и все остальные, различным недугам. Известно, что достигнутые годами результаты в закаливании практически полностью исчезают уже через несколько месяцев после прекращения закалывающих процедур.

8. Принцип валеологического самообразования. Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование

условий жизни и жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни. Осуществляя сознательную и целенаправленную здравотворческую деятельность, создавая среду обитания и деятельности, влияя на внешние условия, человек приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней. Чтобы достичь этого, **человек должен прежде всего стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета эта проблема и является важнейшей задачей валеологического образования и самообразования.** Именно на этой базе валеологического образования формируется определенная организация самосознания человека, ориентированного на понимание роли и места различных средств, методов и форм здорового образа жизни и на умение применить их в своей жизнедеятельности. При этом важно, что в каждом случае валеологическое образование становится элементом валеологической культуры именно данного человека, и здесь неприемлемы подходы массовой медицины, для которых свойственны всеобщие, единые нормы и рекомендации.

Таким образом, программа и организация здорового образа жизни для данного человека должны определяться следующими основными посылами:

- индивидуально-типологическими наследственными факторами;
- объективными социальными и общественно-экономическими условиями;
- конкретными обстоятельствами жизнедеятельности, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность;
- личностно-мотивационными факторами, определяемыми мировоззрением и культурой человека и степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

2. Личная гигиена и здоровье.

Важное значение в сохранении здоровья имеет **личная гигиена**. Несоблюдение человеком элементов личной гигиены может сказаться на здоровье и других людей — членов семьи, соседей, коллектива, в котором он находится. Такой человек может стать причиной массового распространения инфекционных заболеваний, например гриппа, катара верхних дыхательных путей, дизентерии, туберкулеза и др.

Одно из требований личной гигиены — **уход за кожей**. На грязной коже в большом количестве поселяются микроорганизмы (бактерии и грибки), что приводит к возникновению и развитию гнойничковых и

грибковых заболеваний. В результате закупорки выводных протоков потовых и сальных желез нарушается их нормальная деятельность, снижается кожное дыхание. Особенно много бактерий накапливается под ногтями (примерно 95% общего их количества, находящегося на коже рук). Поэтому очень важен правильный уход за ногтями и тщательное мытье подногтевых пространств щеткой с мылом.

Уход за волосами осуществляется путем мытья их теплой мягкой водой с мылом минимальной щелочности.

Правила личной гигиены **по уходу за полостью рта** предусматривают полоскание рта после каждого приема пищи, а также специальный уход за зубами.

К личной гигиене относятся и вопросы **половой гигиены, гигиены быта** — поддержание чистоты в жилище, уход за одеждой, бельем, обувью и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха. Для предотвращения загрязнения жилых комнат и предупреждения заноса инфекции необходимо изолированно хранить верхнюю одежду, надевать по возвращении домой чистую (домашнюю) одежду и обувь.

Полноценный отдых обеспечивается, прежде всего, спокойным и достаточно продолжительным **сном**. Необходимо установить и строго соблюдать время сна. Не менее важно соблюдать время подъема, учитывая при этом возможность выполнения всех утренних процедур без излишней поспешности. **Режим питания** должен соответствовать распорядку дня, связанному с трудовой (учебной) деятельностью, возрасту, климатическим и другим особенностям.

Личная гигиена включает и элементы закаливания организма и физической культуры.

Закаливание организма, одно из важнейших составляющих здорового образа жизни. Закаливание означает укрепление сопротивляемости организма факторам риска внешней среды. Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышения устойчивости организма и профилактики простудных заболеваний.

Сущность закаливания заключается в тренировке системы терморегуляции, в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды. В результате повышается устойчивость организма к воздействию различных погодных факторов, таких как холод, жара, влажность и др., которые могут привести к заболеваниям и понижению общей и специальной работоспособности. При закаливании обычно используют природные факторы: воздух, воду, солнце.

Воздушные закаливающие процедуры могут применяться в состоянии покоя или сочетаться с физическими упражнениями. Воздушные ванны наиболее «нежны» и безопасны среди арсенала средств закаливания.

С них рекомендуется начинать систематическое проведение закаливающих процедур.

Закаливание водой следует начинать с обтирания — общего или частичного. Для неподготовленного организма первые обтирания лучше всего проводить водой, температура которой близка к температуре поверхности тела человека (33-35°C).

Закаливание солнцем связано с приемом воздушно-солнечных ванн. В умеренных дозах лучи положительно влияют на обменные процессы, благоприятно воздействуют на развитие организма, улучшают дыхание и кровообращение, повышают работоспособность. Помимо этого, солнечные ванны способствуют выработке тепловой выносливости. Лучше всего загорать в утреннее время с 9 до 12 часов. Не рекомендуется загорать натошак, непосредственно перед едой и сразу же после нее.

Следует помнить, что закаливающие процедуры необходимо дозировать в зависимости от состояния здоровья и самочувствия.

3. Модели обучения ЗОЖ.

Забота о здоровье человека предполагает не только борьбу с болезнями, но и изучение состояния здоровья здорового человека, профилактику заболеваний, разработку концепций здорового образа жизни, широкий комплекс мер по продлению активной учебной и трудовой деятельности человека.

Системы оздоровления можно разделить на группы:

- первая группа - это научный подход к здоровью человека, к обучению его здоровому образу жизни (сюда можно отнести медицинскую, образовательную, радикально-политическую модель самоусиления, психологическую и психоиммунологическую модели обучения ЗОЖ);

- вторая группа - это житейско-бытовой подход к здоровью человека и обучению его здоровому образу жизни (сюда можно отнести различные оздоровительные системы, разделяющиеся по их основополагающим принципам: рациональное питание, лечебное голодание и очищение, целебное воздействие словом, закаливание, водолечение, урилотерапия, терапия целебными травами, дыханием, смехотерапия, восстановление циркуляции разных видов жидкостей, энергии и др.).

Модели обучения ЗОЖ первой группы:

1. Медицинская модель - полностью построена на информировании людей. Она предполагает в качестве исходного принципа - если человек знает об опасности для здоровья определенного стиля поведения, то он начинает отрицательно относиться к такому поведению и будет от него воздерживаться. Аналогично, если человеку известно, что определенная вещь полезна для здоровья, знание об этом автоматически приведет к положительному отношению и соответствующему поведению. Такой взгляд оказался упрощенным и редко оправдывающимся на практике. В

определении поведения человека участвует слишком много факторов, хотя информация действительно необходима как базис для принятия решения. Это может быть проиллюстрировано таким довольно вольным примером: нет необходимости разрабатывать стратегии борьбы со страхом падения с края плоской Земли, достаточно просто сообщить, что Земля круглая. Фактологическое образование необходимо, но оно имеет шанс радикально изменить поведение индивида только в том случае, если сообщаемая информация нова для него.

Можно рассмотреть и такой пример. По данным статистики, распространенность курения среди мужчин в Британии резко упала в 1962 г., сразу же после того, как был опубликован отчет Королевского медицинского колледжа (КМК), о последствиях курения для здоровья. Отчет касался в основном мужской части населения и рассматривал ситуацию с раком легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями и бронхитом. Хотя данные исследований в этой области в научных публикациях появились на несколько лет раньше, они не были известны широкой публике до появления отчета КМК. Тот факт, что не наблюдалось одновременного падения распространенности курения среди женщин, подтверждает мнение, что именно новая для мужчин информация послужила толчком к отказу от курения.

Однако после первоначального эффекта, произведенного новой информацией, она уже не играет значительной роли. Школьные программы борьбы с курением, созданные исключительно в когнитивном ключе, как выяснилось, не оказывают влияния на распространение курения среди подростков. Почти любой английский школьник может перечислить те нежелательные последствия для здоровья, которые связаны с курением, однако многие из них тем не менее курят. Чисто информационные программы борьбы с курением могут дать эффект только в странах, где детям не известны вредные свойства табачного дыма; к тому же наиболее серьезная угроза для здоровья в связи с курением возникает в более позднем возрасте. Болезни — еще слишком далекая перспектива, чтобы волновать детей, которые зачастую не знают, что в действительности представляет собой то или иное заболевание. Школьные программы, рассматривающие различные факторы риска для здоровья, скучны, излишне назидательны и часто лишь провоцируют нежелательное поведение подростков.

2. Образовательная модель - суть данной модели состоит в том, чтобы оказать влияние на поведение человека в отношении своего здоровья. В основу ее положены представления о стадиях принятия решения о своем здоровье как ценности.

Процесс принятия решения состоит из следующих стадий.

1. Всестороннее рассмотрение широкого спектра альтернативного поведения.

2. Рассмотрение всех целей, которые должны быть достигнуты, и оценка ценностей, связанных с совершаемым выбором.

3. Тщательное взвешивание того, все ли отрицательные последствия, наряду с положительными, известны применительно к каждому образу действий.

4. Активный поиск информации, важной для оценки альтернатив.

5. Объективная оценка поступающей информации и полученных мнений экспертов, даже если они идут в разрез с тем образом действий, к которому изначально склонялся индивид.

6. Повторная оценка положительных и отрицательных последствий всех известных альтернатив, даже тех, которые изначально рассматривались как неприемлемые, прежде чем будет принято окончательное решение.

7. Составление детального плана осуществления избранного курса, учет возможности его изменений в случае реализации нежелательных последствий.

На основании этих поэтапных шагов для подростков были разработаны следующие рекомендации по принятию решения.

1. Оценка проблемы:

— является ли данная (очевидная) альтернатива приемлемым способом разрешения рассматриваемой проблемы?

— в должной ли мере я принял во внимание возможные пути ее решения?

2. Взвешивание альтернатив:

— которая из них является наилучшей?

— можно ли с ее помощью достичь основных поставленных перед собой целей?

3. Обдумывание решения:

— следует ли мне начать применять на практике тот образ действий, который сочтен наилучшим, и оповестить об этом?

4. Твердость в осуществлении принятого решения, несмотря на отрицательное мнение окружающих:

— серьезен ли риск для меня, если я не буду менять свое поведение?

— серьезен ли риск для меня, если я изменю поведение?

3. **Радикально-политическая модель** делает шаг дальше по сравнению с образовательной моделью и включает содействие становлению здорового образа жизни. Данная модель основана на том, что, изменяя внешние обстоятельства (законодательные акты, субсидии и др.), можно создать среду обитания, которая бы содействовала правильному принятию решения о ведении здорового образа жизни.

Лоббирование необходимых законодательных изменений, субсидии на питание и другие меры могут помочь создать среду обитания, которая способствовала бы рациональному образу жизни.

4. Модель самоусиления. Ее суть в объединении: а) достоверной медицинской информации, даваемой профилактической (медицинской) моделью; б) требуемых для принятия решения навыков, вырабатываемых в рамках образовательной модели и в) дающего психологическую поддержку окружения, поддерживающего ЗОЖ. Например, повсеместная реклама табачных изделий и алкоголя отрицательно влияет на возможность принятия многими молодыми людьми решения отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни.

Нет сомнения в том, что для успеха школьного обучения здоровому образу жизни должны быть выполнены все эти условия. Развитие во всем мире школы, содействующей становлению здорового образа жизни, в настоящее время помогает улучшению ситуации. Однако правительства многих стран еще делают далеко не все, чтобы можно было говорить о создании ими такой среды, которая поддерживала бы решение подростка отказаться от курения. Продолжается реклама табачных изделий, сигареты часто дешевы и легко доступны молодежи. То, что курят взрослые, также действует отрицательно на возможность принятия решения ребенком отказаться от курения.

5. Психологическая модель обучения здоровому образу жизни может быть представлена в зависимости от теоретических оснований (например, психоанализа, гуманистической психологии, бихевиоризма, поведения).

Модели здорового поведения:

1. Модель редукации страха.
2. Модель параллельного ответа.
3. Модель веры в здоровье
4. Модель личностного контроля.
5. Модель охраняющей мотивации.

6. Психоиммунологическая модель обучения здоровому образу жизни имеет своей целью показать больным людям, как они могут способствовать своему выздоровлению, и здоровым - как они могут участвовать в сохранении здоровья; побудить людей к активному и позитивному участию в изменении своей жизни.