

СПБ ГБ ПОУ "Радиотехнический колледж"

Реферат

по физической культуре

на тему:

"Здоровый образ жизни и его компоненты"

учащийся:

103

Выполнил

Гр:

Шевелев Александр
Алексеевич

Проверил: Куренкова Светлана
Александровна

Санкт-Петербург

2021 г.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека на 60% и более (химический и физический состав органов)[прояснить] зависит от образа жизни: (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя повышают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Ключевые аспекты здорового образа жизни:

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьёзного заболевания и преждевременной смерти. Он улучшает здоровье, «помогает вам наслаждаться в большей степени и большим числом аспектов вашей жизни; помогает вашей семье». 4 аспекта являются наиболее важными для здорового образа жизни: отказ от табака, отказ от алкоголя, физическая активность и здоровое питание.

Отказ от курения

Отказ от алкоголя и прочих наркотиков

Здоровое питание — количественно умеренное, использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков хронических заболеваний и смертности от всех причин

Движение — физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических

особенностей, активный транспорт (ходьба, передвижение на велосипеде, самокате), отказ от сидячего образа жизни

Образ жизни и здоровье

Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. Исследование в Германии показало, что ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни после 40 лет на 13-17 лет. Исследование в США говорит об увеличении ожидаемой продолжительности жизни после 50 лет на 12-14 лет.

Образ жизни и репродуктивное здоровье

Ожирение, потребление табака и алкоголя, газированных напитков с кофеином (но не чай, кофе и какао) негативно влияют на репродуктивное здоровье мужчин. Потребление алкоголя, курение и воздействие вторичного табачного дыма во время беременности повышают риски осложнений во время беременности, включая спонтанные аборты, а также вызывает повреждения ДНК как матери, так и младенца.

Формирование здорового образа жизни:

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

1. Социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
2. Инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
3. Личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

Сегодня работа по формированию здорового образа жизни и укреплению общественного здоровья приобретает новый импульс: в национальный проект «Демография» включен федеральный проект «Укрепление

общественного здоровья», и с 2019 года началась его активная реализация. Данный федеральный проект включает в себя следующие меры:

Дальнейшее совершенствование нормативно-правовой и методической базы в области охраны общественного здоровья: нормативные правовые акты и методические документы по вопросам ведения гражданами здорового образа жизни, основанные на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, включая создание на базе центров здоровья и центров медицинской профилактики, центров общественного здоровья; законы, другие нормативные правовые акты и методические документы по вопросам здорового питания, включая закрепление понятия здорового, спортивного и иных видов питания, основанные на научных данных и рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, Комиссии ФАО/ВОЗ по пищевым стандартам «Кодекс Алиментариус»; санитарные правила (СП), санитарные правила и нормы (СанПиН), направленные на совершенствование государственного регулирования в области качества пищевой продукции, и стимулирования производства пищевой продукции, отвечающей критериям качества и принципам здорового питания.

Развитие сети центров общественного здоровья в регионах. Минздрав России намерен преобразовать центры здоровья в российских муниципалитетах в центры общественного здоровья, которые будут учитывать такие факторы, влияющие на здоровье человека, как экология, питание, вредные привычки и транспорт.

Реализация программ общественного здоровья в муниципальных образованиях.

Реализация комплекса мер по повышению качества питания граждан: разработка научных рекомендаций по правильному питанию, повышение доступности необходимых пищевых продуктов для граждан, образовательные и информационные мероприятия, проведение проверок продуктов на предмет их качества и соответствия принципам здорового питания.

Реализация массовых информационных кампаний по вопросам здорового образа жизни для мотивирования людей к ведению здорового образа жизни.

Разработка и внедрение программ укрепления здоровья на рабочем месте (корпоративных программ укрепления здоровья).

История становления:

В конце XIV века средневековый медицинский трактат «Tacuinum sanitatis» на латинском языке рассказывал о здоровом образе жизни. Прототипом этой книги мог стать труд багдадского учёного и врача Ибн Бутлана «Поддержание здоровья». Значительно больше внимания, нежели лечебным травам, в книге уделено описанию полезных и вредных свойств тех или иных видов пищи и съедобных растений, также приведены шесть условий сохранения здоровья.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психики человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой форме жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстаёт как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

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 характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.