

## Лекция

### Тема: «Гигиена и здоровый образ жизни»

План:

1. Понятие о здоровом образе жизни

2. Гигиена как наука

1. Понятие о здоровом образе жизни

Образ жизни — это система устойчивых взглядов, потребностей человека, выражающихся в его повседневном поведении, сложившаяся в процессе жизни и достижения поставленных целей на различные проблемы.

Понятие ЗОЖ включает все положительные стороны деятельности людей (соответствующие 10 заповедям): удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность.

Выделяют основные формы деятельности: трудовую (производственную), познавательную, деятельность в быту, медицинскую активность. Каждый вид деятельности имеет свои показатели.

Пути формирования здорового образа жизни. Важнейшими факторами формирования здорового образа жизни являются образование и просвещение в их конкретном выражении, т.е. в системе гигиенических знаний, навыков и умений, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Это также и воспитание - долгий и трудный процесс педагогического воздействия на человека на всем протяжении его роста и развития, становления его личности, характера, в том числе формирование установки на здоровый образ жизни. От того, что будет заложено в человеке с самого раннего детства, во многом будут зависеть его мировоззрение, культура и образ жизни. происхождения.

Физическая активность является одним из важнейших факторов, оказывающих положительное влияние на рост и развитие организма на всех этапах, начиная с внутриутробного периода и кончая глубокой старостью.

Вследствие изменившихся условий жизни и производственной деятельности большинство населения в настоящее время испытывает дефицит двигательной активности, т.е. гиподинамию – один из больших, или главных, факторов риска здоровью. Потребность в движении как проявление биологической сущности человека есть такая же естественная потребность, как и все остальные - в пище, тепле, доброте, уважении, безопасности.

Физическая активность является важнейшей составляющей здорового образа жизни. Оптимальными (кроме ежедневной утренней гимнастики) считаются еженедельные занятия физической культурой не менее 2-3 раз по 45-60 мин.

Старайтесь вести организованный образ жизни. Научитесь ранжировать свои дела по степени важности. Неряшливость, беспорядок, неорганизованность внешне кажутся пустяковыми недостатками, однако все эти отрицательные качества человеческой природы - источник развития стресса.

2. Гигиена как наука

Гигиена - составляющая здорового образа жизни. Гигиена – область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека, меры профилактики для обеспечения нормального существования людей в окружающей среде, в среде обитания и жизнедеятельности.

Важную роль в поддержании здорового образа жизни играет личная гигиена - комплекс правил, которые укрепляют и сохраняют здоровье человека. Личная гигиена — это разумное сочетание умственной и физической активности, умелое чередование отдыха и умственного и физического труда, соблюдение режима дня, чередования сна и бодрствования. К личной гигиене можно отнести гигиену кожи, гигиену зубов, гигиену волос, а также содержание в чистоте нижней и верхней одежды, обуви.

Также необходимо уделять должное внимание гигиене жилища, где человек проводит большую часть жизни. Поэтому жилище (дом, квартира и т.п.) должно отвечать основным требованиям санитарно-гигиенических правил. В доме (квартире) должно быть достаточно просторно, светло и сухо - необходимо регулярно убираться, желателен ежедневный влажный убор полов, вовремя мыть посуду, хранить отходы в специальном закрытом месте и регулярно их выносить. Не реже двух раз в день проветривать комнаты, санитарные узлы регулярно мыть специальными средствами, следить, чтобы не заводились насекомые и грызуны, своевременно их уничтожать. Особое внимание нужно уделить и звукоизоляции - защите от внешних источников шума, электромагнитных излучений.

Не верно будет не упомянуть и о гигиенических правилах поведения на улице, природе, в общественных местах. Поведение человека вне своего дома (жилища) должно быть разумным. Обязательно брать с собой салфетки, носовой платок, другие средства гигиены. Остерегаться неизвестных мест, растений, организмов и т.п. Быть осторожным. Одеваться соответствующим образом, чтобы было комфортно, тепло и сухо. После отдыха на природе обязательно убрать за собой - не убранный за собой со временем принесет дополнительную "заразу".

Гигиена питания (не путать с диетологией) также одна из составляющих здорового образа жизни. Хотя гигиена питания — это раздел гигиены, изучающий полноценное и рациональное питание человека, хочется сказать о другом: о правилах приема пищи, исключения риска для своего здоровья. Это и правильно хранить пищевые продукты, и не употреблять испорченную пищу, и тщательно мыть сырые овощи и фрукты, и принимать пищу из чистой посуды, и мыть руки перед едой с мылом, и не есть пищу руками и т.д. т.п... Во время еды не спешить, тщательно пережевывать пищу, начинать с блюд, содержащих наибольшее количество воды.

## Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2020. – 275 с.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания. – М.: Академия, 2012. – 240 с.
3. Гигиена: учебник / под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 680 с.
4. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 512 с.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: ВЛАДОС, 2019. – 479 с.
6. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2019. – 352 с.
6. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 256 с.
7. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: АСТ, 2012. – 590 с.
8. Багнетова Е.Л. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие. – Москва: АПК и ПРО, 2004. – 116 с.
9. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2021. – 312 с.
10. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2017. – 237 с.