

Сумський державний університет
Медичний інститут
Кафедра громадського здоров'я



Здоровий спосіб життя. Промоція здоров'я.



СТ. ВИКЛАДАЧ СМІЯНОВА О.І.

Спосіб життя - це система стійких поглядів, потреб людини, що виражаються в його повсякденній поведінці, що склалася в процесі життя і досягнення поставлених цілей на різні проблеми.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це стійкий стереотип поведінки людини, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я, продовження життя.

Компоненти ЗСЖ

- задоволеність працею;
- активна життєва позиція;
- соціальний оптимізм;
- висока фізична активність;
- влаштованість побуту;
- відсутність шкідливих звичок;
- висока медична активність

Умови життя - умови, що визначають спосіб життя.
Вони можуть бути матеріальними і нематеріальними
(праця, побут, сімейні відносини, освіта, харчування).

Якість життя - якість тих умов, в яких здійснюється
повсякденна життєдіяльність людей (якість житлових
умов, харчування, освіти, медичної допомоги).

Рівень життя (рівень добробуту) відображає кількісні показники умов життя.

Уклад життя - сформований стійкий стереотип поведінки, порядок життя, регламент праці, побуту, громадського життя, в рамках яких проходить життєдіяльність людей.

Стиль життя - індивідуальні особливості поведінки в повсякденному житті.

Формування стійкої установки (внутрішня необхідність, потреба) на ЗСЖ є найважливішим завданням держави, органів охорони здоров'я, соціального захисту, освіти, так як спосіб життя є визначальним чинником здоров'я.

Найважливішими факторами формування здорового способу життя є освіта і виховання.



СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



Рекомендації ВООЗ,направлені на формування ЗСЖ:

- харчування з малим вмістом жирів тваринного походження;**
- скорочення кількості споживаної солі;**
- скорочення споживання алкогольних напоїв;**
- підтримання нормальної маси тіла і регулярні фізичні вправи;**
- зниження рівня стресів і т.д.**

ЗСЖ повинен формуватися за наступними двома напрямками:

- посилення та створення позитивного в способі життя;**
- подолання, зменшення факторів ризику.**



Раціональне харчування

«Варто їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти»

Сократ

Вимоги до харчування:

- Повноцінність
- Різноманітність
- Помірність



- білки
- жири
- вуглеводи
- вода
- вітаміни
- мінеральні речовини

Шкідливі звички

Куріння

Вживання
алкоголю

Наркоманія

Тютюн приносить шкоду тілу,
Руйнує розум, отупляє цілі нації.

О. де Бальзак

- Смертність серед курців на 30-80 % вища
- Серед хворих на рак – 95 % курців
- Куріння впливає на статеву функцію
- Затягуючись цигаркою курець вдихає суміш із 4 000 хімічних сполук

Виникнення наркоманії:

- Результат допитливості, експериментування
- Наслідок прийому знеболюючих, снодійних засобів

Поширенню сприяє:

- Нездорове мікросоціальне середовище
- Відсутність інтелектуальних і соціально-позитивних настанов



Спортивне життя

"Спорт - краса, здоров'я - сила"

Фізичні вправи поліпшують функції м'язів, дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем:

- Біг.
- Плавання.
- Стрибки.
- Теніс.
- Бадмінтон.
- Дихальні вправи.
- Гімнастика:
(атлетична, ритмічна, гігієнічна)
- Спортивні ігри
(футбол, волейбол, хокей...)



Загартовування





Конфлікти



«Конфлікт між педагогом і дитиною, між учителем і батьками, педагогом і колективом - велика біда школи...»

В. Сухомлинський



Причини конфліктів:

- відсутність взаєморозуміння
- підвищена критичність
- характер відносин
- нестандартна поведінка



Розв'язання конфліктів:

- відстоюючи власні інтереси, беріть до уваги потреби та бажання іншої сторони.
- вміння пояснювати свої бажання, вислуховувати один одного, стримувати свої емоції.
- знайдіть спільне рішення, компромісних рішень

Медична активність



Вміння надати першу допомогу



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ !

