

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Основи здорового способу життя

**Тема 3. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ.**

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з основ здорового способу життя і його формування, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Основи здорового способу життя».

ТЕМА 3: ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

Обсяг аудиторних годин – 2 г. 30 хв.

План.

I. Теоретичні відомості (45 хв.)

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

II. Практична частина заняття (45 хв.).

1. Визначення відношення до власного здоров'я за способом життя, якого людина дотримується.
2. Вирішення ситуаційних завдань за темою заняття.

Необхідне обладнання: зошит, ручка.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Студент повинен знати:

- поняття «спосіб життя» і його основні категорії;
- складові здорового способу життя;
- мету формування способу життя;
- заходи формування здорового способу життя;
- методи визначення способу життя.

Студент повинен вміти:

- знаходити зв'язок між способом життя, якого дотримується людина і станом її здоров'я;
- визначати спосіб життя людини;
- задавати питання, що характеризують здоровий спосіб життя.

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), **спосіб життя** – це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки людини.

Спосіб життя визначається суспільством, але принципи його здорового способу формуються науками про людину – медициною, валеологією, педагогікою, соціологією, культурологією й ін.

За Ю.П. Лісіциним **основними категоріями у способі життя є:** рівень життя (економічна категорія), якість життя (соціальна категорія), уклад життя (соціально-економічна категорія), стиль життя (соціально-психологічна категорія).

Під рівнем життя розуміють матеріальне забезпечення людини (заробітна плата, пенсія, стипендія, інші джерела добробуту, забезпечення житлом, роботою, соціальні гарантії тощо). **Якісна сторона життя** визначається ступенем соціальних і духовних свобод індивіда. Індикатором якості життя є освіта, свобода думки й свобода слова. Статистика свідчить, що високоосвічені інтелектуальні люди з повагою ставляться до свого здоров'я і проявляють турботу про здоров'я інших. **Уклад життя** характеризується ставленням людей до засобів виробництва, їх соціальною активністю, сімейним становищем тощо. Це ті сторони життя людини, в яких вона проявляє соціальну активність, і які дають можливість їй досягти поставленої мети. **Стиль життя** – це прийняті норми поведінки в суспільстві, зокрема відносини між чоловіком та жінкою, між батьками і дітьми, повага до старшого покоління, етичні та естетичні цінності в суспільстві. Стиль життя також включає звички, смак, схильності, манери, стійкі відтворюючі риси людей, наприклад стиль життя аскета, спартанський стиль життя тощо. Стиль життя характеризує індивідуальність людини.

Спосіб життя може бути здоровим і нездоровим. Нездоровий спосіб життя пов'язаний з дискомфортом, накопиченням негативних емоцій і факторів, які рано чи пізно бумерангом відіб'ються на нервово-психологічному статусі, стаючи причиною появи будь-яких симптомів захворювання організму.

На думку Е.Н. Кудрявцевої, спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. **Поведінка є однією з основних детермінант здоров'я,** ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант.

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної.

Здоровому способу життя властиві такі складові як: активна життєва позиція, дотримання режиму дня, задоволення від роботи, фізичний та духовний комфорт, повноцінний відпочинок, збалансоване раціональне харчування, дотримання закону рівноваги отриманої і витраченої енергії, закону про відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах, регулярна фізична і рухова активність, психофізіологічне задоволення в сім'ї, економічна та матеріальна незалежність, особиста гігієна – догляд за тілом, гігієна одягу та взуття, любов до природи.

Усі названі складові забезпечують людині задоволення від життя і позитивно впливають на її здоров'я. Найважливішими із складових ЗСЖ є харчування, побут, умови праці, рухова активність, відмова від шкідливих звичок, запобігання безпечній сексуальній поведінці.

Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню здоров'я в широкому розумінні благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах, з усіма детермінантами (передумовами).

Заходи щодо формування здорового способу життя.

Розрізняють за напрямками діяльності п'ять великих груп (або комплексів) заходів щодо формування здорового способу життя. Це формування сприятливої для здоров'я ідеології, створення сприятливого середовища існування людей (природних і соціальних), підвищення активності громад, розвиток персональних людських навичок, переорієнтація служб охорони здоров'я у напрямку профілактики.

II. Практична частина.

Хід виконання практичних завдань

1. Визначення відношення до власного здоров'я за способом життя, якого людина дотримується.

До основних методів визначення способу життя людини відносяться:

- 1) спостереження;
- 2) бесіда;
- 3) опитування;
- 4) анкетування;
- 5) тестування.

Представимо один із цих методів – тестування. Для з'ясування, якого способу життя дотримується людина необхідно відповісти на 8 доволі простих запитань тесту «Здоров'я», що подані у формі тверджень (табл. 1).

Цей тест враховує всі сторони життя людини і дозволяє доволі швидко оцінити відношення до свого здоров'я і дотримання або недотримання нею здорового способу життя.

Таблиця 1.

Тест «Здоров'я».

№ з/п	Твердження	Бал
1.	Постійне дотримання раціонального режиму дня.	

2.	Наявність нормальної ваги.	
3.	Правильне складання харчового раціону.	
4.	Прогулянки на свіжому повітрі протягом не менше як 10 г. на тиждень.	
5.	Щоденна ранкова гімнастика.	
6.	Систематичне загартування.	
7.	Індивідуальне фізичне удосконалення (заняття спортом, індивідуальні програми).	
8.	Володіння методом аутотренінгу і його використання для зміцнення здоров'я.	

За стверджувальні відповіді на питання 1-6 і 8 надається 1 бал; за позитивні відповіді на питання 4 і 7 надається 2 бали.

Після читання тверджень даного тесту, з якими респондент погоджується або не погоджується, треба підрахувати загальну суму балів за тестування й оцінити його результат.

Примітка: якщо той, хто виконує тест систематично вживає алкоголь, то від загальної суми треба відняти ще 3 бали.

Оцінка результату тестування за тестом «Здоров'я».

Якщо загальна сума за тестування склала **10 балів**, то людина ставить відповідально до свого здоров'я і опанувала навички, що дозволяють їй його зберігати і зміцнювати.

7-9 балів засвідчує, що людина не ставить легковажно до свого здоров'я, але деякі моменти щодо його збереження і зміцнення все ж упускає.

6 балів дозволяє стверджувати, що людина знаходиться на правильному шляху, однак пройшла його лише частково.

Менше 6 балів – ознака безвідповідального ставлення людини до свого здоров'я.

Після проведення тестування варто проаналізувати, яким важливим складовим здоров'я той, хто пройшов тестування, не приділяє достатньої уваги в своєму житті; зробити висновки; розширити свої знання на підставі більш глибокого і широкого вивчення проблемних питань здоров'я і скласти

індивідуальну програму здорового способу життя і якомога швидше намагатися реалізувати її в свою життєдіяльність.

2. Вирішення ситуаційних завдань за темою заняття.

1. Валентин Петрович віком 46 років часто хворіє гостро-респіраторними захворюваннями і завжди звертається у лікарню за допомогою. Лікар призначає йому медичні препарати, але через деякий час все повторюється. Знайдіть причинно-наслідкові зв'язки між доволі частими захворюваннями пацієнта і його способом життя. Порушення яких складових ЗСЖ могло стати причиною виникнення проблеми зі здоров'ям В. П.?
2. Софія Аркадіївна пішла на пенсію й увесь свій вільний час проводила в Інтернеті і біля екрану телевізора. У неї значно погіршився зір і з'явилися болі в грудному відділі хребта. Які складові ЗСЖ порушила С. А.? Що можна їй порекомендувати на майбутнє щодо здорового способу життя?
3. Студент Роман в шкільні роки займався настільним тенісом. Закінчивши школу із золотою медаллю він вступив на перший курс університету і, не дивлячись на те, що мешкав у гуртожитку, старанно та відповідально готувався до занять. Раніше проблем зі здоров'ям у нього не спостерігалось, але останнім часом у Романа стала доволі часто боліти голова. Він звернувся до лікаря, який прописав йому знеболюючі препарати. Це допомогло на деякий час, але головна біль його турбувала знову і знову. Визначте можливий спосіб життя, який міг вести Роман. Які складові ЗСЖ він порушував або міг порушувати?

4. Віра Олександрівна змалку була активною дівчинкою. Вона завжди цікавилася проблемами здорового способу життя і реалізовувала більшість з його складових у своїй життєдіяльності. І тут в її сім'ї сталося лихо. 4 роки тому її чоловік став захоплюватися ігровими автоматами і цілими днями, а іноді й ночами проводив час, очікуючи виграшу. Іноді йому вдавалося виграти, але частіше за все програвав кругленьку суму грошей і навіть не помічав цього. Від гри на автоматах він отримував таке задоволення, що й сам не помітив як став залежним від них. З часом сім'ї прийшлося продати машину, квартиру, а на руках у В. О. залишилася дитина віком 13 років. Жінка злилася на чоловіка і через залежність від ігрових автоматів дуже переживала. Говорять: «Біда не приходить одна!»... Через деякий час у неї діагностували рак груді. Чи могли викликати такі умови життя В. І. це захворювання? Чи можна було якимось чином цього запобігти?

Питання за темою заняття

1. Що собою представляє спосіб життя?
2. Які основні категорії можна виокремити способі життя, як соціальній категорії? Надайте їм визначення.
3. Що представляє собою здоровий спосіб життя?
4. Які Ви знаєте складові ЗСЖ? Схарактеризуйте основні з них.
5. В чому полягає мета ЗСЖ?
6. Що собою представляє механізм формування здорового способу життя?
7. Які принципи формування здорового способу життя Ви знаєте?
8. Які є можливості реалізації формування здорового способу життя?
9. Визначте стратегії формування здорового способу життя.
10. Що саме передбачає стратегія переорієнтації служб охорони здоров'я?
11. Які заходи щодо формування здорового способу життя передбачаються?
12. Які методи визначення способу життя людини Ви знаєте?

13. Які твердження дозволяють зробити висновок про дотримання людиною здорового способу життя?

Рекомендована література

Основна

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

Допоміжна

1. Ляхова І.М. Формування культури здоров'я учнів (теоретичний і здоров'язбережувальний аспекти). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: НПУ ім. Драгоманова, 2019. Вип. 7(115)19. С. 54-59.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : Центр учбової літератури, 2012. С. 34-40.
3. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології). Підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів, ПП «Кварт», 2011. С. 238-262.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. - 2-ге вид. перероб. та доп. К. : Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
5. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с.

Інформаційні ресурси

1. http://zsmu.edu.ua/p_183.html
2. www.zdorovih.net/modules.php?name=Articles&pa...articles...
3. www.lechimsya.net/8priemi_rastir.html