

ГБОУ СПО МО «Ступинское медицинское училище»

Составители:

Асонова Н.В. – преподаватель профессиональных модулей;

Козлова Т.В. – преподаватель психологии

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПО ТЕМЕ: «Роль среднего медицинского работника в формировании здорового образа жизни»

Студент _____

Группа _____ Дата _____

Уважаемый студент!

Вам предлагается выполнить самостоятельную работу по теме «Роль медицинской сестры в формировании здорового образа жизни». Вам уже хорошо известно, что задача медицины – сохранение здоровья человека, данного природой, а также восстановление утраченного здоровья. Кто сможет лучше, чем медицинская сестра, помочь человеку осознать необходимость здорового образа жизни, поддержать его в стремлении вести рациональную с позиции здоровья жизнь? Ведь именно медицинская сестра постоянно находится в контакте с пациентами и их семьями, и именно она, как грамотный специалист, может вовремя дать необходимые рекомендации, касающиеся здоровья. И, конечно же, она сама должна демонстрировать и пропагандировать здоровый образ жизни, научно-обоснованные нормы жизни, «Кодекс здоровья».

Для того, чтобы закрепить Ваши знания, а также выявить возможные «пробелы» в знании правил здорового образа жизни, Вам предлагается выполнить самостоятельную работу **в тетрадях**, которые Вы получили у преподавателя. (В методическом пособии писать нельзя).

1 часть работы. Отвечайте на вопросы письменно. В случае, если Вы затрудняетесь с ответом, отложите на время вопросы. Попробуйте выполнить 2 часть работы, а затем вновь вернуться к ответам. На выполнение 1 части работы отводится 15 минут.

2 часть работы. Проведите самообследование по предлагаемым методикам. Проанализируйте результаты. Составьте и запишите рекомендации. Это поможет Вам сформировать целостное представление о том, насколько здоровый образ жизни Вы ведете и подскажет, на что можно направить свои усилия, чтобы вести более здоровый образ жизни. Эта часть работы должна занять у Вас 30 минут.

1 часть

Письменно ответьте на предложенные вопросы.

Если Вы затрудняетесь с ответом, переходите к следующему вопросу. Затем выполните 2 часть самостоятельной работы и вернитесь к вопросам, вызвавшим у Вас затруднения.

1. Среди факторов, способствующих укреплению здоровья, ведущее место принадлежит _____.

2. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье это _____

_____".

3. Принято говорить о трех видах здоровья: _____,
_____.

4. Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на _____ % связан с последним фактором, на _____ % обусловлен генетическими факторами, на _____ % его определяют экологические условия и на _____ % - условия и образ жизни человека.

5. 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 – это _____.

6. К наиболее существенным факторам здорового образа жизни относят:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____;
- 4) _____;
- 5) _____;
- 6) _____;
- 7) _____.

7. К компонентам нездорового образа жизни (факторам риска) относят:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____;
- 4) _____;
- 5) _____;
- 6) _____.

8. Факторы нездорового образа жизни (факторы риска), способствуют _____
_____.

9. _____ – это физиологическая и психологическая реакция организма на избыточную, как правило, неприятную стимуляцию.

10. Энергетическая ценность пищи измеряется в _____.

11. Обмен, при полном покое человека, когда энергия расходуется на функционирование организма — это _____.

12. Какие правила рационального питания Вы знаете?

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____;
- 4) _____;
- 5) _____;
- 6) _____;
- 7) _____.

13. Основу питания должны составлять продукты _____.

14. Сон человека должен длиться _____ часов.

15. Человек должен проявлять физическую активность (занятия физической культурой, ходьба, танцы и т.п.) не менее _____ минут в день.

2 часть. Проведите самообследование.

*Заполните опросники. Выполняйте работу непосредственно в этой рабочей тетради.
Просьба в методическом пособии ничего не писать.*

Анализ Вашего образа жизни

| Факторы образа жизни | Оценка в баллах |
|--|-----------------|
| 1. Особенности питания | |
| 2. Физическая активность | |
| 3. Закаливание | |
| 4. Режим дня, труда и отдыха | |
| 5. Особенности эмоционального состояния | |
| 6. Жизненная позиция | |
| 7. Вредные привычки: а) курение б) употребление алкоголя в) употребление наркотиков | |
| 8. Сумма баллов: | |

Результат: _____ баллов

Выводы, рекомендации: _____

Опросник №1 для определения частоты потребления жиров.

Набранная сумма баллов составляет _____

Опросник №2 для определения частоты потребления зерновых продуктов, овощей и фруктов. Набранная сумма баллов составляет _____

Выводы и рекомендации: _____

Особенности двигательной активности. Набранная сумма баллов составляет _____

Выводы и рекомендации: _____

Особенности эмоционального состояния. Набранная сумма баллов составляет _____

Выводы и рекомендации: _____

Вредные привычки. Набранная сумма баллов составляет _____

Выводы и рекомендации: _____

Проведя самообследование, я пришел-(а) к выводу, что мне необходимо:

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
- _____

Методическое пособие для студентов

(просьба здесь ничего не писать)

2 часть

Для того, чтобы узнать, насколько здоровый образ жизни Вы ведете, ответьте на вопросы предлагаемых ниже опросников. Также Вам предлагается познакомиться с некоторой информацией о правилах здорового образа жизни. Возможно, многое из того, что предложено Вашему вниманию, Вам уже знакомо. Тем лучше, значит Вы – уже грамотный медицинский работник. Ваши знания помогут Вам в игре, которую мы проведем после выполнения этой части задания.

1) Проанализируйте свой образ жизни

Ход работы

Оцените в баллах влияние на здоровье каждого из представленных компонентов образа жизни. Для этого из предложенных вариантов выберите наиболее характерный для вас, и соответствующий балл внесите в таблицу.

| Факторы образа жизни | Оценка в баллах |
|--|-----------------|
| 1. Особенности питания | |
| 2. Физическая активность | |
| 3. Закаливание | |
| 4. Режим дня, труда и отдыха | |
| 5. Особенности эмоционального состояния | |
| 6. Жизненная позиция | |
| 7. Вредные привычки: а) курение б) употребление алкоголя в) употребление наркотиков | |
| 8. Сумма баллов: | |

1. Особенности питания.

А) Вы всегда придерживаетесь правил рационального питания, и никогда не нарушаете их. Считаете очень важным соблюдать их для сохранения здоровья (**Балл = +2**).

Б) Вы считаете, что соблюдать правила питания очень важно для здоровья, поэтому стараетесь свое питание привести в соответствие с ними. Однако иногда вы позволяете себе их нарушить (во время праздников и т.п.)

(**Балл = +1**).

В) Считаете необходимым соблюдать правила рационального питания для сохранения здоровья, но сами их не придерживаетесь. Можете позволить себе съесть лишнее, слишком много сладкого, не соблюдаете режим питания (**Балл = -1**).

Г) Не соблюдаете правила рационального питания, так как не считаете, что особенности питания могут повлиять на здоровье (**Балл = -2**).

2. Особенности двигательной активности.

А) Вы систематически занимаетесь спортом или регулярно выполняете физические упражнения. Придаете большое значение данному фактору как позволяющему сохранить здоровье (**Балл +2**).

Б) Понимаете важность физической нагрузки для сохранения здоровья, но не всегда находите время для занятия физкультурой. Поэтому выполняете физические упражнения нерегулярно (**Балл = +1**).

В) Выполняете физические упражнения очень редко (в основном на уроках физкультуры). В свободное время занятию физическим упражнениям предпочитаете любое другое занятие, например, просмотр телепередач (**Балл = -1**).

3. Закаливание.

А) Вы регулярно выполняете закаливающие процедуры (обливание холодной водой, обтирание мокрым полотенцем, сон при открытом окне в любую погоду или другие) **(Балл = +2)**.

Б) Вы производите закаливание своего организма нерегулярно, когда для этого есть условия (в основном, летом), либо в зависимости от настроения **(Балл = +1)**.

В) Вы никогда не закаливали свой организм, и не считаете, что это важно **(Балл = 0)**.

4. Особенности режима дня, труда и отдыха.

А) Вы всегда соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха **(Балл = +2)**.

Б) Стараюсь соблюдать режим дня, правила труда и отдыха. Но иногда могу его нарушить (для того, чтобы приготовить уроки, посмотреть интересный фильм) **(Балл = +1)**.

В) Не соблюдаю режим дня, правила труда и отдыха **(Балл = -1)**.

5. Особенности эмоционального состояния.

А) Вы жизнерадостный человек, быстро прощаете обиды, забываете неприятные моменты. Всегда надеетесь на лучшее **(Балл = +2)**.

Б) Ваше настроение очень неустойчиво, эмоциональное состояние может часто меняться.

Но обычно Вы не впадаете в длительные депрессии и пессимистическое настроение **(Балл = 0)**.

В) Мельчайшие мелочи могут вывести вас из состояния равновесия. Длительное время можете находиться в раздраженном состоянии, злиться. Со знакомыми вы часто конфликтуете. **(Балл = -2)**.

6. Жизненная позиция.

А) Если какое-то событие является причиной сильного переживания с вашей стороны, вы стараетесь не впадать в депрессию и не жалеть себя, а как можно быстрее забыть огорчающие вас события, отвлечься. Иногда для этого вы включаетесь в интересную деятельность, которая вас увлекает **(Балл = +2)**.

Б) Когда случаются серьезные неприятности, они полностью занимают ваши мысли. Вы принимаете близко к сердцу любое огорчающее вас событие, долго переживаете. Вам очень тяжело справиться самому со своим подавленным состоянием **(Балл = -2)**.

В) Если ваше отношение к жизни нельзя отнести к крайним проявлениям, описанным выше (А, Б), или оно может меняться, оцените свою жизненную позицию **в 0 баллов**.

7. Вредные привычки.

Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья, поэтому любая из них (курение, употребление алкоголя и наркотиков) оценивается в **(-4) балла** каждая.

Оценка результатов

Определите сумму баллов в таблице и оцените влияние своего образа жизни на состояние здоровья.

Интерпретация:

А) Если сумма баллов равна от (+9) до (+12), можно утверждать, что ваш образ жизни способствует укреплению здоровья.

Б) Сумма набранных баллов от (+6) до (+8). Такой образ жизни направлен лишь на поддержание (сохранение) имеющегося уровня здоровья, но не способствует его укреплению.

В) Если сумма баллов менее (+5), вам необходимо серьезно задуматься о своем будущем, поскольку такой образ жизни направлен на разрушение здоровья, и может привести к полной его утрате.

Дополнительная информация

Если вы набрали наименьшее количество баллов по любому из факторов образа жизни, то следующая информация будет вам полезна.

1. Особенности питания.



В основании пирамиды располагаются продукты первого уровня – хлеб (с отрубями или зерновой), каши, рис и макаронные изделия. Эта приготовленная из зерновых пища, богатая углеводами, витаминами, минералами и растительными волокнами, составляет основу питания. Из этих продуктов и нужно готовить большинство блюд на каждый день – от 6 до 11 порций.

| |
|--|
| Хлеб, каши, макаронные изделия (1 порция) 1 кусок хлеба 30 г каши в пакетиках 90 г вареного риса, макарон или каши (две ладошки) |
|--|

Второй уровень пирамиды представлен фруктами и овощами. Эта чисто растительная пища богата не только витаминами и минералами, но и клетчаткой (растительными волокнами). Фрукты должны быть представлены в рационе 2 – 4 порциями, а овощи 3 – 5.

| |
|---|
| Овощи (1 порция) 1 пучок салата, петрушки, укропа и т.д. 1 помидор, огурец, картофелина 1 горсть горошка 1 ладошка капусты или редиски 200 мл овощного сока (чайная чашка) Фрукты (1 порция) 1 яблоко, банан, апельсин, груша и т.д. 125 г замороженных или консервированных фруктов (две ладошки) 40 г сухофруктов (половина ладошки) 200 мл фруктового сока (чайная чашка) 125 г ягод (две ладошки) |
|---|

Третий уровень – мясо и молочные продукты, являются продуктами животного происхождения. Эта группа, помимо мяса и молока, включает в себя мясо птицы, рыбу, бобовые, яйца и орехи. Все они богаты белками, витаминами, железом, цинком, кальцием и другими необходимыми питательными веществами. Но так как продукты животного происхождения жирнее, чем растительные, то их употребление должно быть ограничено 2 -3 порциями в день.

Молочные продукты (1 порция)

200 мл молока (чайная чашка)

125г йогурта (1 стаканчик)

50 г творога (половина мобильного телефона)

60 г сыра (6 игральных костей)

Мясные продукты (1 порция)

60-90 г отварного или тушеного постного мяса без костей (колода карт)

60-90 г рыбы или птицы (колода карт)

200 г вареных бобов (две ладошки)

2 яйца

100 г орехов (одна ладошка)

Верхний уровень пирамиды представляют жиры, растительные масла, соль, соусы и различные сладости, напитки, десерты. Потребление этих продуктов нужно свести к минимуму.

Существует также ряд условий, которые необходимо выполнять в том случае, если принято решение использовать Пирамиду в качестве основы питания.

- В ежедневный рацион необходимо включать продукты из всех пяти секций, но те из них, которые располагаются на двух верхних «этажах» Пирамиды, нужно употреблять в меньших количествах, чем те, которые располагаются в нижних.
- По возможности максимально снизить употребление сахара, соли и алкоголя.
- Недопустимо заменять продукты из одной группы на другие – употреблять необходимо все представленные категории, ни одна из них не важнее другой.
- Необходимо употреблять в пищу только свежие продукты и избегать готовой пищи, требующей только подогрева.
- Не игнорировать необходимость физической активности, способной уравновешивать количество съеденного.

Ошибки питания современного человека.

Ошибка первая – избыток пищи. Поступление в организм пищевых калорий, более чем на 14% превышающих необходимые.

Человек может испытывать избыточное стремление к приему пищи и в результате навязывании ему еды в первые годы жизни, когда формируются особо прочные следы в памяти на многое испытанное и увиденное.

Иногда еда является средством борьбы с эмоциональным напряжением.

Объем пищи в среднем должен составлять 2,5 – 3,5 кг
Суточная потребность в воде должна составлять 1700 – 2200 мл, однако в чистом виде необходимо пить 800 – 1000 мл, т.к. остальная жидкость – 250 -500 мл – поступает с первыми блюдами и другими продуктами.

Ошибка вторая – стремление к жирной пище. Такая пища вдвое превышает ценность белков и углеводов и поэтому повышает калорийность рациона и приводит к развитию ожирения.

Продукты, которые необходимо ограничить. Продукты «нет».

1. все жиры животного происхождения.
2. сало, колбасы, сосиски, сардельки, готовые пельмени, мясные консервы, тушенка, магазинный фарш, печеночный паштет, копченые мясные продукты, маргарин, яичный желток, креветки, кальмары, икра

До 20 – 30 % потребляемого человеком жира должно быть растительного происхождения, что связано с наличием в незаменимых полиненасыщенных кислот, которые тормозят развитие гипертонии, атеросклероза, ИБС и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Ошибка третья – неадекватное потребление с пищей белка (мяса, рыбы, яиц, орехов, бобов и др).

При избытке белка возможны неблагоприятные последствия – камнеобразование в почках, отложение солей мочевой кислоты в суставах – развитие подагры, избыточное возбуждение нервной системы, склонность к стрессам, увеличение нагрузки на печень, повышение активности гнилостных процессов в кишечнике, отравление организма.

Ошибка четвертая – избыточное потребление рафинированных сахаров, которые содержатся в кондитерских изделиях и напитках.

Велика вероятность развития:

1. сахарного диабета
2. кариеса
3. атеросклероза
4. ускорение процессов старения

Ошибка пятая – значительное употребление поваренной соли.

Для обеспечения потребностей организма в этом виде солей с пищей достаточно 5 г.

Злоупотребление поваренной солью может привести

1. к увеличению объема крови
2. к нагрузке на сердце
3. росту АД
4. к нагрузке на почки.

Ошибка шестая – недостаточное разнообразие употребляемых продуктов. Для обеспечения жизнеспособности организму необходимо более 600 разнообразных веществ, которые содержатся в 50 -60 продуктах.

Самые полезные виды пищи. Продукты «да».

1. абрикосы, персики, цитрусовые и другие фрукты.
2. чеснок, овощи, особенно брокколи, качанная капуста, морковь, свекла.
3. рыба, особенно жирная (сельдь, скумбрия, лосось).
4. овес, чечевица, горох, фасоль, соевые продукты, орехи.
5. оливковое масло.
6. тонкая говяжья вырезка, индейка, курица

Мы питаемся не в «желудок», а в «сердце».

Этот тест позволит узнать, способствует ли ваше питание предупреждению развития атеросклероза и других опасных заболеваний сердца и кровеносных сосудов.

Заполните опросники №1 и №2, проставив себе баллы по следующей схеме:

- Реже, чем 1 раз в месяц – 0;
- 1 – 2 раза в неделю – 1;
- 2 – 3 раза в месяц – 2;
- 3 – 4 раза в неделю – 3;
- 5 и более раз в неделю – 4.

Опросник №1 для определения частоты потребления жиров.

Постарайтесь вспомнить, как вы питались на протяжении этого года. Как часто вы едите перечисленные ниже продукты?

- Масло сливочное, маргарин, другие животные жиры, включая используемые для приготовления блюд (для жарения, выпечки).
- Говядина жирная.
- Молоко, кефир, йогурт, ряженка жирностью более 3%.
- Сметана, сливки, мороженое сливочное, пломбир.
- Печень, мозги, почки.
- Колбаса вареная, жирная, сосиски, сардельки.
- Колбаса полукопченая, копченая.
- Сыр жирностью 30% и более.
- Творог жирный (18%), творожная масса.
- Яйца.
- Свинина, баранина, ветчина.
- Жареные курица, гусь, утка (с кожей).
- Жареный картофель, чипсы.
- Сало.
- Печенье, пирожное, торт, шоколад.

Оценка:

- **Больше 27 баллов** – ваша диета обогащена жиром и холестерином. Вам необходимо реже потреблять богатую животными жирами пищу, заменив ее рыбой, зерновыми, бобовыми продуктами, овощами и фруктами, а также растительными маслами.
- **25 – 27 баллов** – вы довольно часто потребляете жирную пищу. Попробуйте уменьшить ее прием, начав с продуктов, для которых набрали наибольшее количество баллов.
- **22 – 24 балла** – ваша диета является типичной для современного человека. Желательно заменить часть жирных продуктов продуктами с низким содержанием жира.
- **18 – 21 баллов** – если у вас имеются факторы риска атеросклероза, стремитесь достигнуть показателя потребления жира меньше 17.
- **Меньше 17 баллов** – вы предпочитаете продукты с низким содержанием жира и поступаете правильно! Придерживайтесь этого питания для профилактики атеросклероза.

Опросник №2 для определения частоты потребления зерновых продуктов, овощей и фруктов.

- Хлеб пшеничный (белый, серый).
- Хлеб ржаной (черный).
- Картофель вареный.
- Морковь, свекла, капуста, огурцы, томаты, кабачки, баклажаны, перец сладкий.
- Макароны, рис, ячмень, пшено, крупа перловая.
- Крупа овсяная, манная, гречневая; бобовые (фасоль, горох, бобы, чечевица).
- Апельсины, груши, бананы, яблоки; соки (апельсиновый, яблочный).
- Абрикосы, арбуз, виноград, грейпфрут, дыня, мандарины, персики, сливы, черешня, ананас, ягоды (клубника, крыжовник и др.), сухофрукты.

Оценка:

- **30 и больше баллов** – вы набрали желаемую сумму баллов, достаточно потребляя зерновых продуктов, овощей и фруктов. Придерживайтесь этого питания.
- **20 – 29** – вам следует включить в свой рацион больше тех продуктов, для которых вы набрали наименьшее количество баллов.
- **Меньше 20** – в вашей диете недостаточно важных компонентов питания. Вам следует включить в дневной рацион указанные продукты, богатые клетчаткой, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с атеросклерозом.

2. Особенности двигательной активности.

Физическая активность – лекарство от всех болезней.

Мы не созданы для неторопливого малоподвижного образа жизни. Недостаток активности мышц приводит к неполной реализации генетических возможностей человека. При бездействии мышц уменьшается количество сигналов, идущих в мозг, из-за чего снижается активность коры головного мозга, падает общий тонус, нарушается обмен веществ.

При физической активности усиливается кровоток, открываются сосуды разных органов и систем, очищаются стенки, увеличивается просвет, выделяются биологически активные вещества, которые питают клетки сердца и мозга. Активизируются нервная и эндокринная системы.

Рациональная физическая нагрузка тренирует и укрепляет мышцы сердца. Движение по своему действию может заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не могут заменить движения.

Наиболее эффективные комплексы, включающие упражнения на быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

| Направленность | Оздоровительное воздействие | средства |
|--|---|---|
| Упражнения аэробной направленности (на воздухе) | Тренируют ССС. Замедляют старение легочной ткани. Сохраняют подвижность и упругость грудной клетки. Замедляют общее старение организма. Обеспечивают антиатеросклеротический эффект. | Медленный бег, быстрая ходьба, плавание, ходьба на лыжах |
| Силовые упражнения | Тонизируют организм и задерживают старение мышц. Позволяют за короткий срок «по заказу» избавиться от лишнего жира. | Гантели, штанга, гири, отжимания, подтягивания, приседания. |
| Скоростные (анаэробные) нагрузки. | Улучшают свойства крови, усиливают синтез АТФ (энергия для мышц), усиливают окислительные процессы, синтез белка, замедляют процессы старения. | Ускорение во время ходьбы, бега, плавания, ритмическая гимнастика, подъем по лестнице. |
| Нагрузки, развивающие гибкость | Развивают подвижность позвоночника и суставов, уменьшают вероятность травм, увеличивают амплитуду движения, улучшают перенос глюкозы, усиливают синтез белка. Способствуют восстановлению мышечной ткани. | Шпагат, наклоны, прогибы. |
| Нагрузки, развивающие ловкость и координацию | Повышают зрительно-моторную координацию, формируют быстроту реакции и мышления, эмоциональную устойчивость, быстрое принятие решений в экстремальных ситуациях. | Спортивные и подвижные игры, гимнастические и специальные упражнения. |

Хотите узнать, каковы ваша физическая форма и состояние здоровья? Для этого не придется отжиматься, бегать или приседать, как при многих других тестах, результаты которых благодаря хорошей наследственности, возможно, и будут положительными. Из-за малоподвижного образа жизни через некоторое время неизбежно возрастет риск потерять здоровье.

Ответьте на вопросы, выбирая один из трех вариантов ответов, наиболее подходящий.

1. Я хожу пешком по лестнице.

А. Всегда пользуюсь лифтом

Б. игнорирую лифт, поднимаюсь и спускаюсь только по лестнице, даже если это 12-й этаж.

В. могу пройти 2 – 3 лестничных пролета, но не больше.

2. У меня сидячая работа.

А. Нет, мне приходится много ходить.

Б. Большую часть рабочего дня стою или часто (около 6 раз за час) покидаю рабочее место для выполнения различных поручений.

В. Можно сказать, что я сижу, не вставая.

3. В среднем в день я прохожу:

А. 3 км и менее.

Б. 5 км и более.

В. 3 – 5 км.

4. Занимаюсь садом, огородом на дачном участке.

А. Нет, для меня это слишком большая нагрузка.

Б. Саду-огороду посвящаю по необходимости от 1 до 5 часов в неделю.

В. Труджусь там все выходные. Физическая работа доставляет удовольствие.

5. Уход за маленьким ребенком отнимает много физических сил.

А. Да, ведь я целый день провожу с ним.

Б. Ко мне это не относится.

В. Нет (ребенок ходит в детский сад; за ним часть времени ухаживает няня или бабушка).

6. Активно занимаюсь спортом, хожу в бассейн, на танцы, в тренажерный зал, совершаю долгие пешие прогулки.

А. Выкраиваю для занятий спортом 1 – 3 часа в неделю.

Б. Посвящаю тренировкам более 3 часов в неделю.

В. У меня на это не хватает времени.

7. Каждое утро начинаю с зарядки.

А. Нет, это не для меня.

Б. Случается время от времени.

В. Комплекс утренней гимнастики выполняю ежедневно.

8. Занимаюсь домашней работой (стираю, убираю, готовлю, хожу по магазинам) в среднем в неделю.

А. До 5 часов.

Б. Менее 1 часа.

В. Более 5 часов.

Подсчитайте результат, сложив заработанные очки.

| № вопросов/ варианты ответов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| А | 0 | 10 | 0 | 0 | 10 | 5 | 0 | 5 |
| Б | 10 | 5 | 10 | 5 | 0 | 10 | 5 | 0 |
| В | 5 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0 | 10 | 10 |

До 25 очков. Вы так мало двигаетесь, что любой врач вам бы поставил диагноз гиподинамия. Даже если чувствуете себя сносно, катастрофическое отсутствие физической нагрузки – уже угроза вашему здоровью. Немедленно измените образ жизни! Пора всерьез заняться собой.

25 – 65 очков. Вы недостаточно энергичны и подвижны, поэтому вас нельзя назвать вполне здоровым человеком. Обязательно найдите время для регулярных упражнений по душе. Хорошие перемены не заставят себя ждать: станете энергичнее, будете больше успевать и лучше выглядеть.

Больше 65 очков. Вас можно поздравить: много двигаетесь и заботитесь о своем здоровье. Но нет предела совершенству. Возможно, вам следует заниматься более целенаправленно и организованно. И, конечно же, ни в коем случае не бросайте тренировки. Только так есть шанс сохранить бодрость и хорошее самочувствие на долгие годы.

Дополнительная информация

Старайся двигаться как можно больше. Движение - жизнь!

- Чаще ходи пешком: ходьба активизирует кровообращение.
- Несколько раз за день потягивайся всем телом, напрягая мышцы спины и ног.
- Для хорошего физического состояния необходимо правильное, глубокое и спокойное дыхание. Старайся чаще проветривать помещение, в котором находишься.
- Желательно оставлять форточку открытой на всю ночь: свежий воздух нужен не только твоим легким, но и твоей коже.
- Уделяй больше внимания осанке. Усталость часто бывает следствием неправильной осанки. Ссутуленная спина приводит к тому, что легкие оказываются зажатыми, сокращается объем вдыхаемого воздуха. От недостатка кислорода мышцы устают гораздо быстрее.
- Привычка низко наклонять голову к столу во время работы создает дополнительную нагрузку на мышцы спины и приводит к головным болям.
- Поддерживать высокий уровень физической активности (по меньшей мере 30 минут в день, ее уровень может изменяться с возрастом)

Соблюдай режим дня!

Нормальный сон для человека - 7-8 часов. Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, она приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.

К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее, чем за 2-2,5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном.

В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. Нельзя спать в верхней одежде. Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию. Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.

3. Особенности эмоционального состояния.

Около 90% болезней современного человека может быть следствием сильных или продолжительных стрессов. Эти реакции протекают не всегда под контролем сознания, и нижеприведенный опросник поможет вам на них сосредоточиться.

Подумайте над этими вопросами:

- **За каждый положительный ответ запишите себе – 2 очка;**
- **За ответ «иногда» - 1 очко;**
- **За ответ «нет» - очков не дается.**

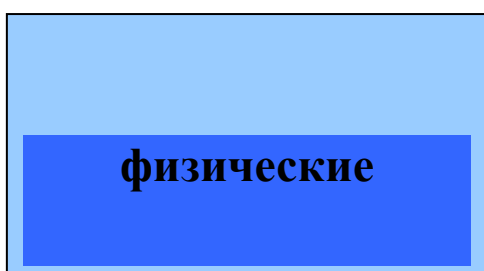
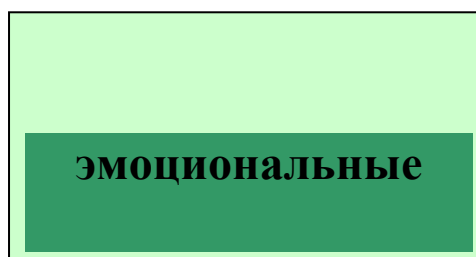
1. Вспыльчивы ли вы по натуре?
2. Можете ли вы сказать о себе, что излишне чувствительны?
3. Педантичны ли вы?
4. Удовлетворены ли вы своей нынешней жизненной ситуацией?
5. Хотели бы вы добиться более высокого служебного положения?
6. Можно ли сказать, что вы человек настроения?
7. Вы быстро теряете терпение?
8. Вы тяжело принимаете решение?
9. Часто ощущаете страх?
10. Вы ревнивы?
11. Ощущаете ли вы свою незаменимость на работе?
12. Ощущаете ли вы в присутствии своего начальства чувство неуверенности?
13. Случалось ли вам ощущать комплекс неполноценности?
14. Часто ли вы попадаете в затруднительные положения?
15. Превращаете ли вы любое дело в большую проблему?
16. Умеете ли радоваться мелочам?
17. Недоверчиво ли вы относитесь к окружающим?
18. Вы курите сравнительно мало (5 - 10 сигарет в день)?
19. Вы курите много (более 20 сигарет в день)?
20. Страдаете ли вы от бессонницы?
21. Трудно ли вам вставать утром?
22. Реагируете ли вы на перемену погоды?
23. У вас часто бывает учащенный пульс (более 85 ударов в минуту)?
24. Превышает ли ваш вес норму более чем на 10%?
25. Считаете ли вы, что ведете малоподвижный образ жизни?
26. У вас часто бывают головные боли?
27. У вас часто болит живот?
28. Болезненно ли вы реагируете на шум?
29. Бывает ли, что в сложных ситуациях у вас потеют ладони?

Оценка:

- **0 – 5 баллов:** вы не поддаетесь стрессам, ваш организм весьма стабилен;
- **6 – 11 баллов:** вы иногда ощущаете стресс, но все же, как правило, ухитряетесь держать себя в узде и сохранять спокойствие;
- **12 – 17 баллов:** со стрессами вы сталкиваетесь лишь в определенных сферах вашей жизни. Добившись большого владения собой, вы вполне можете повысить устойчивость к стрессу;
- **18 – 25 баллов:** вы находитесь под постоянной угрозой стресса. Важно, чтобы вы выяснили его причины. А вообще вам нужна большая подвижность, вплоть до физических тренировок;
- **26 и более:** ваше здоровье находится под угрозой стресса. Вам необходимо незамедлительно и серьезно задуматься над своим образом жизни и изменить его. Кроме того, постарайтесь регулярно показываться врачу, чтобы не упустить нежелательных изменений в вашем организме под воздействием стресса.

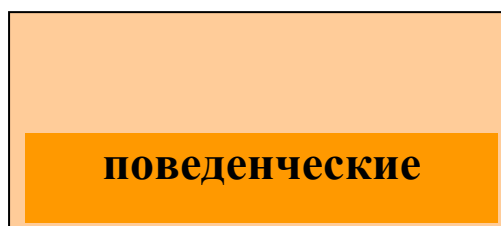
Признаки психического перенапряжения

Беспокойство
Повышенная возбудимость
Раздражительность
Гнев и враждебность
Необычная агрессивность
Страх и чувство паники
Путаница в мыслях
Потеря контроля над собой
Чувство вины или безнадежности



Напряжение мышц и боли в груди, спине
Дрожь, нервный тик
Спазм
Кишечные, почечные, печеночные колики
Запор, понос
Затрудненное дыхание
Невнятная речь
Головные боли
Высокое АД
Сердцебиение

Злоупотребление алкоголем
Усиленное курение
Судорожная еда
Потеря интереса к внешнему облику
Сверхурочная работа
Спешка
Стремление куда-то успеть
Поиски виновных



Антистрессовая программа поведения

1. Встань утром раньше, чем обычно. Спокойное, организованное утро уменьшит неприятности дня.
2. Не полагайтесь на свою память. Заведите ежедневник. Этим вы устраните беспокоящее чувство, как будто вы что-то забыли.
3. Планируйте дела вперед. Откладывание дел на следующий день является источником раздражения.
4. Ненужные или неисправные предметы домашнего обихода являются источниками раздражения. Избавьтесь от них, отремонтируйте или купите новые.
5. Ослабьте ваши стандарты. Не все необходимо делать хорошо, будьте гибкими. Совершенство не всегда стоит затраченных усилий.
6. Считайте свои удачи. Старайтесь больше думать о них.
7. Старайтесь иметь друзей и товарищей не слишком беспокойных, без постоянных проблем и не хронически озабоченных людей.
8. Во время работы необходимо периодически вставать и потягиваться. Не сидите весь день скрючившись.
9. Высыпайтесь.
10. Создайте из хаоса порядок. Организуйте порядок в своем доме и на рабочем месте

4. Вредные привычки:

Почему вы курите? (анкета Хорна). На вопросы анкеты следует отвечать тем, кто хотя бы иногда закуривает или курит часто. Каждое утверждение следует оценивать в баллах:

- **Никогда – 1 балл;**
- **Редко – 2 балла;**
- **От случая к случаю – 3 балла;**
- **Часто – 4 балла;**
- **Всегда – 5 баллов.**

А. Я курю, чтобы поддерживать себя в форме.

Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.

В. Я испытываю удовольствие оттого, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.

Г. Я закуриваю, если чем-то расстроен.

Д. Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.

Е. Я курю автоматически, не задумываясь о причинах.

Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.

З. Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.

И. Мне просто приятен запах табака.

К. Я закуриваю, когда волнуюсь.

Л. Когда я не курю, то мне как будто чего-то не хватает.

М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую

Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.

О. Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.

П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.

Р. Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.

С. Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.

Т. Иногда случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурив ее автоматически, неосознанно.

Сумма баллов подсчитывается по каждой из следующих 6 групп мотивов, то есть психологических причин курения.

1. А+Ж+Н – мотив стимулирования, взбадривания «от лени».
2. Б+З+О – удовольствие от самого процесса курения, «игра» с сигаретой.
3. В+И+П – желание расслабиться, получить удовольствие, поддержать равновесие духа и хорошее настроение.
4. Г+К+Р – снятие напряжения, подавленности; средство решения личностных проблем, вернее, получение ощущения как будто они решены.
5. Д+Л+С – неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость, жажда.
6. Е+М+Т – привычка (рефлекс).

Оценка:

- От 0 до 7 баллов: табачная зависимость невысокая (особенно если она касается только первых 3 групп мотивов), и от нее вы еще в силах избавиться без мучительных переживаний, большого усилия воли и помощи специалистов.
- От 8 до 10 баллов: табачная зависимость средняя. Вам придется потрудиться, чтобы бросить курить.

- От 11 до 15 баллов: табачная зависимость высокая (особенно если затрагивает последние 3 группы мотивов). Нужен продуманный план, необходимы усилия воли и помощь специалистов.

Дополнительная информация

В чем же проявляется **никотиновое отравление**? Это слюнотечение, тошнота, побледнение кожных покровов, слабость, головокружение, сонливость. Кроме того чувство страха, головные боли, шум в ушах, учащение пульса и другие расстройства деятельности организма.

Табачный деготь - скопище канцерогенных веществ. **100 выкуренных сигарет равняются году работы с токсичными веществами, способными вызвать рак**, а в течение года в легкие заядлого курильщика попадает около килограмма (!) табачного дегтя. Курильщики, употребляющие больше одной пачки сигарет в день, **заболевают раком легких в 20 раз чаще**, чем некурящие. 90% всех установленных случаев рака легких приходится на долю курящих. У хронических курильщиков уязвимыми для рака становятся, кроме легких, и другие органы и ткани: полость рта, глотки и гортани, пищевод, поджелудочная железа, мочевой пузырь, почки, желудок.

Никотин влияет на передачу импульса с нерва на мышцу. Большие дозы никотина действуют подобно известному яду кураре, парализующему мышечную систему. Но **больше всего страдают от никотина надпочечники**. Небольшие дозы никотина ведут к **повышению кровяного артериального давления**, а большие - к **угнетению деятельности сердечно-сосудистой системы**. Именно этим и объясняется резкое падение давления в сосудах при остром отравлении никотином, что приводит к головокружению, потере сознания и даже смерти.

Никотин в первой фазе своего действия возбуждает сосудодвигательный и дыхательный центры, во второй фазе, наоборот, угнетает их. Если прощупать пульс курящего человека, то можно заметить, что при первой затяжке происходит его замедление, а затем **сердце начинает биться в учащенном ритме**. Одновременно с этим происходит повышение артериального давления, что обусловлено сужением периферических сосудов. К этому следует добавить, что оксид углерода (II), поступающий из сигарет, повышает содержание холестерина в крови и вызывает развитие атеросклероза. В целом курение оказывает **неблагоприятное влияние на сердце**: для курящего вероятность инфаркта вдвое выше, чем для некурящего.

Систематическое поступление в организм оксида углерода (II) способствует развитию атеросклероза, а также других поражений сосудов, в частности артерий ног.

Риск сердечного удара напрямую связан с количеством выкуриваемых сигарет, повышаясь, по сравнению с некурящими, на 63% у людей, выкуривающих 1-9 сигарет в сутки, на 159% – у выкуривающих 10-19 сигарет в сутки, на 359% – у выкуривающих 20 и более сигарет и на 816% – у выкуривающих 40 и более сигарет.

Некурящие люди, подверженные пассивному курению на протяжении 22 часов в неделю, на 62% чаще переносят сердечный приступ.

Хроническое отравление никотином вызывает **расстройство деятельности вегетативной нервной системы**, следствием чего является нарушение нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.

Каждый раз после выкуренной сигареты возникают **симптомы гастрита**: уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная активность желудка, тормозится продукция желудочного сока, вследствие чего падает аппетит. Меняется и кислотность желудочного сока. **Именно поэтому курящие считают, что табак утоляет чувство голода**. Курение, как правило, ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов, создавая тем самым благоприятные условия изъязвления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной

кишки. В большинстве случаев **язвы этих органов возникают в связи с курением**. В дальнейшем, с развитием язвенного процесса, курение приводит к **задержке рубцевания язвы**. У курящих язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 2-3 раза чаще, чем у некурящих. Смертность от этих заболеваний у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих. Поскольку вместе с никотином в желудок поступают и канцерогенные вещества, нередко появление злокачественных опухолей.

Давно известна **связь заболеваний печени с курением**. У курящих нередко (30-40% случаев) регистрируется расстройство двигательных функций желчных путей, что приводит к застою желчи. Особенно сильно это проявляется при одновременном злоупотреблении табаком и алкоголем.

Доказано **влияние никотина на половые железы**. Если самцу кролика вводить в организм никотин, то у него уменьшается **размер яичек**, происходят **нарушения в сперматозоидах**. Подобные же явления могут наблюдаться у длительно курящих мужчин, ощущающих преждевременное угасание половой функции. По наблюдениям специалистов, не менее чем 10% случаев причиной **полового бессилия** оказывается курение. Прекращение никотиновой интоксикации ведет к восстановлению половой функции.

Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание. Табак влияет и на течение беременности. Вредное воздействие никотина на плод обусловлено тем, что он **уменьшает плацентарный кровоток и снижает поступление кислорода к тканям растущего организма**. У курящих женщин выкидыши и мертворождения детей встречаются в 2-3 раза чаще, чем у некурящих. Способность никотина проникать через плаценту и переходить из крови матери в кровь плода дает право утверждать, что курящая мать еще до рождения своего ребенка отравляет его никотином. Отсюда **самопроизвольные аборт, рождения мертвых детей**, различные аномалии развития.

Обследования показали, что дети отцов, выкуривающих пачку сигарет в день, в среднем весят на 125 г меньше, чем дети некурящих отцов. У курящих матерей новорожденные весят на 230 г меньше, чем у здоровых рожениц.

Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически, чаще болеют бронхитом, чем их некурящие сверстницы. Действие никотина на половую сферу чаще всего проявляется в **нарушении менструаций**.

Дети женщин, куривших во время беременности, на треть чаще, чем все остальные, рискуют к 16 годам заполучить диабет или ожирение.

У мальчиков, родившихся у курящих матерей, яички имеют меньшие размеры, а концентрация сперматозоидов в сперме в среднем на 20% ниже, чем у детей некурящих.

Дети матерей, куривших во время беременности, в несколько раз чаще сами начинают курить, чем дети, чьи матери во время беременности не курили.

Вы выполнили 2 часть самостоятельной работы. Надеемся, что вы сделали определенные выводы в результате данной работы и сможете применить их для оптимизации своего образа жизни. Теперь вернитесь к тем вопросам из 1 части задания, которые вызвали у Вас трудности.

1 часть самостоятельной работы. Примерные ответы.

1. Среди факторов, способствующих укреплению здоровья, ведущее место принадлежит образу жизни.

2. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

3. Принято говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

4. Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека.

5. 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 – это здоровый образ жизни.

6. К наиболее существенным факторам здорового образа жизни относят:

- Рациональное питание;
- Регулярную физическую и двигательную активность;
- Закаливание;
- Правильный режим труда и отдыха;
- Положительные эмоции;
- Способность бороться со стрессами;
- Активную жизненную позицию.

7. К компонентам нездорового образа жизни (факторам риска) относят:

- Нерациональное питание (переедание, неполноценное или недостаточное питание);
- Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ;
- Гиподинамию;
- Несоблюдение режима труда и отдыха;
- Нервно-психические перенапряжения, стрессы;
- Отрицательные эмоции.

8. Факторы нездорового образа жизни (факторы риска), способствуют развитию заболеваний

9. Стресс – это физиологическая и психологическая реакция организма на избыточную, как правило, неприятную стимуляцию.

10. Энергетическая ценность пищи измеряется в калориях.

11. Обмен, при полном покое человека, когда энергия расходуется на функционирование организма — это основной обмен.

12. Какие правила рационального питания Вы знаете?

- *не переедать;*
- *разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты;*
- *ограничить употребление животных жиров, в том числе сливочного масла, соли, сахара, кондитерских изделий;*
- *меньше употреблять жареных продуктов;*
- *не есть горячей и острой пищи;*
- *тщательно пережевывать пищу;*
- *не есть поздно вечером; питаться не реже 4—5 раз в день малыми порциями; стараться принимать пищу в одно и то же время.*

13. Основу питания должны составлять продукты, приготовленные из зерновых, пища, богатая углеводами, витаминами, минералами и растительными волокнами.

14. Сон человека должен длиться 7-8 часов.

15. Человек должен проявлять физическую активность (занятия физической культурой, ходьба, танцы и т.п.) не менее 30 минут в день.

Список использованной литературы:

1. Н.А. Барбараш, В.И. Шапошникова. Оцените свое здоровье сами. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
2. Кодекс здоровья и долголетия. Молодой возраст. – «ГЭОТАР-Медиа», 2006.
3. В.Г. Лычев, В.К. Карманов. Сестринское дело в терапии с курсом первичной медицинской помощи. – Москва: ФОРУМ – ИНФРА-М, 2007.
4. Кабаева В.М. Проблема формирования установки на здоровый образ жизни/ Материалы междисциплинарной научной конференции аспирантов и соискателей АПК и ПРО// Минобразование России. АПКиПРО. - М.: ПАИМС. - 2000, - Ч. 2. (Статьи). – С. 22 – 26.
5. <http://med-ok.ru/>
6. <http://www.breast-cancer.ru/news/index/62.html>
7. <http://portfolio.1september.ru/?p=work&id=558869>
8. <http://www.ne-kyrim.ru/>