

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Лабинский медицинский колледж»
министерства здравоохранения Краснодарского края

Согласовано

Заместитель директора

по учебной работе

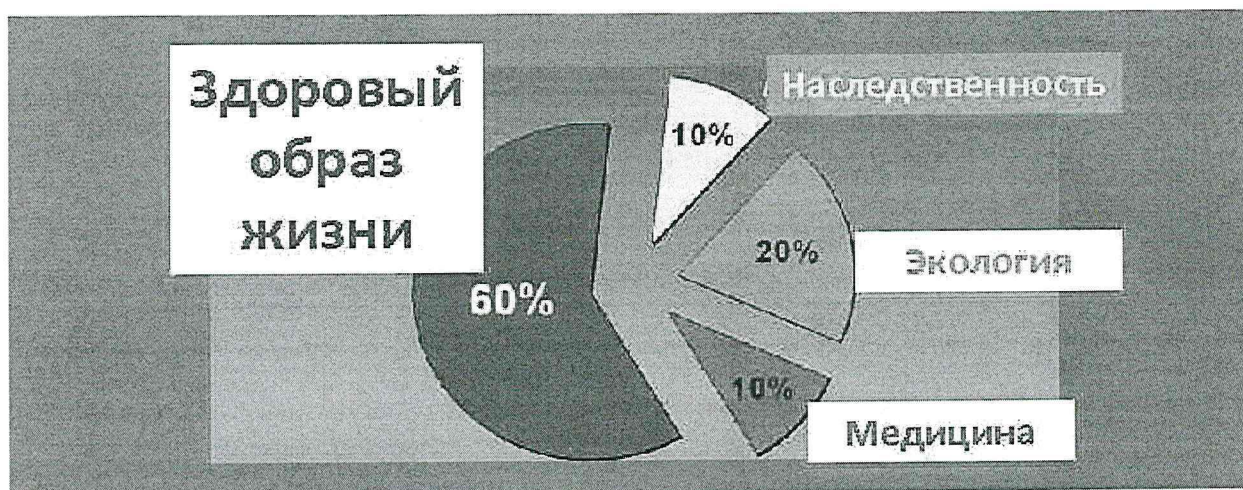
Т.А. Жукова

29.08.2023



Внеклассное мероприятие

«Основные критерии показателей здоровья»



Преподаватель

Остапенко О.А.

г. Лабинск
2023

Основные критерии показателей здоровья

Цель: проведение профилактической работы по формированию здорового образа жизни

Задачи:

1. ознакомиться с методикой определения субъективной оценки образа жизни;
2. выявить показатели здорового образа жизни;
3. проанализировать полученные результаты;
4. обобщить материал о влиянии разных факторов на показатели здоровья.

Материалы и оборудование: интерактивный экран, таблицы, опросники, бланки

Ход занятия

Преподаватель: общепринятой медико-социальной характеристикой здоровья является определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Это определение отражено в Уставе ВОЗ.

На здоровье человека влияют все стороны его жизни. Можно выделить следующие факторы (критерии), определяющие уровень здоровья:

- образ жизни,
- наследственность,
- внешняя среда,
- медицинское обслуживание.

Образ жизни включает условия труда, двигательную активность, питание, культуру поведения, отношения в семье, стрессовые ситуации, вредные

привычки и др. Образ жизни определяет уровень здоровья примерно на 50%. Наследственность выражается в генетической предрасположенности человека к физическим и психическим заболеваниям, способности сопротивляться вредным воздействиям (адаптироваться), в особенностях возрастных изменений. Наследственность определяет уровень здоровья примерно на 20%. Внешняя среда объединяет экологическую обстановку - состояние воздуха, воды и почвы; погодно-климатические условия - резкую смену атмосферных явлений, солнечную активность; техногенные воздействия - электромагнитное и радиационное излучения. Внешняя среда определяет уровень здоровья примерно на 20%. Медицинское обслуживание предполагает профилактические мероприятия, доступность, своевременность и качество медицинской помощи. Оно определяет уровень здоровья примерно на 10%.

Из перечисленных факторов, влияющих на здоровье, видно, что наиболее весомым из них и зависящим от поведения самого человека является образ жизни.

Остановимся подробнее на его основных компонентах и проведем на основе предложенной анкеты (таблица 1) оценку индивидуального образа жизни для выявления факторов риска и дальнейших рекомендаций.

Компоненты здорового образа жизни

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- рациональный режим труда и отдыха;
- двигательная активность;
- полноценное питание;
- соблюдение правил личной гигиены, закаливание и массаж;
- культура межличностного общения и психофизическая регуляция;
- отсутствие вредных привычек.

Значимость отдельных компонентов здорового образа жизни для разных людей неодинакова. Она зависит от традиций, национальных особенностей, темперамента. Одни живут в обстановке, когда бытовая и профессиональная деятельность сама по себе требует больших затрат физического труда.

Естественно, что в этом случае больше внимания должно быть уделено средствам восстановления, полноценному питанию. Другие заняты малоподвижным трудом и часто испытывают стрессы. Таким людям более важно использовать физические упражнения, средства психофизической регуляции. Для многих людей образ жизни определяют религиозные представления, нравственные устои.

Задание. Оценка образа жизни

Внимательно ознакомьтесь с анкетой субъективной оценки образа жизни и соматического здоровья, табл.1, выберите ответ, определите количество баллов.

Таблица 1

Вопрос	Баллы
1. Можете ли Вы расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю, курению или таблеткам?	
Да	10
Редко, но это мне удастся	5
Нет	0
2. Насколько Ваш реальный вес превышает адекватный	
Превышает более чем на 50%	-10
На 25 — 49%	-2
На 15–24%	-3
На 4–10%	6
Не более чем на 3%	8

Ниже чем на 4—10%	10
На 11–19%	-3
На 20—25%	-2
Более чем на 25%	-10
3. Применяете ли вы в повседневной жизни какой-нибудь год оздоровления?	
Да, регулярно	10
Да, но нерегулярно	5
Нет	0
4.Сколько раз в неделю вы занимаетесь физической культурой в течение 20 мин и более?	
5 – 6 раз	10
3 раза	6
2 раза	4
Ни разу	0
5.Насколько продолжителен ваш сон (в сутки):	
Менее 5 ч	0
5 - 6 ч	4
9 – 10 ч	8
7 - 8 ч	4
Более 10 ч	0

10. Как часто вы употребляете алкоголь?	
Не употребляю вообще	10
50 – 70 г сухого или крепленого вина 1 раз в неделю	6
Очень редко, не больше (50 г крепких напитков) 1 - 2 раз в сяц	8
Ежедневно, но не более 40 – 50 г в день	-4
Несколько раз в месяц, но в большом количестве	-8
Ежедневно более 150 - 200 г	-10

Суммируйте все очки и сделайте вывод о характере Вашего образа жизни по следующей шкале:

- 88 - 60 очков: возможно, не задумываясь, Вы ведете здоровый образ жизни.
- 59 - 50 очков: Ваше отношение к здоровому образу жизни можно оценить как хорошее.
- 49 - 35 очков: Ваше отношение к здоровому образу жизни можно оценить как удовлетворительное. Задумайтесь над тем, что можно изменить.
- 30 очков и меньше: Ваши привычки и поведение далеки от здорового образа жизни, Вы пренебрегаете своим здоровьем.

Вывод: _____

Преподаватель подводит итог:

показатели биологического возраста зависят от образа жизни, питания, условий работы и наличия болезней. Предложенный метод исследования, чрезвычайно важен в плане приобретения практического навыка

6. Как часто вы питаетесь в течение дня?	
3 — 4 раза	6
2 раза	3
1 раз	1

7. Сколько раз в неделю вы завтракаете?	
Ни разу	0
От случая к случаю	2
Ежедневно	6
8. Как часто вы пропускаете занятия из-за болезни?	
Болею очень редко, раз в несколько лет	10
Болею 1 — 2 раза в год	7
Болею 1 раз в полгода	5
Болею 1 раз в месяц	2
Болею 1 раз в одну-две недели	0
9. Как часто вы курите?	
Никогда	10
Очень редко, не больше 1 - 2 раз в месяц	6
Иногда (за компанию)	3
Каждый день до 5–6 сигарет	0
Каждый день 0,5-1 пачку сигарет	8

самообследования, активизации профилактического направления в физическом воспитании и улучшения уровня здоровья и качества жизни современного человека (см. Приложение)

Литература:

1. Медицинская статистика. Показатели и методы оценки здоровья населения: учебное пособие/Т.Б. Александрова, Д.Е. Калинин, В.Я. Плещинская, Е.Н. Образцова, Р.М. Тахауов, С.М. Хлынин. Томск: СибГМУ, 2011 - 126 с.
2. Общественное здоровье и здравоохранение: практикум [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. А. Медик, В. И. Лисицин, А. В. Прохорова - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>
3. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Медик В.А., Юрьев В.К. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016 – 420 с.
4. Основные показатели здоровья – Режим доступа: [http:// enlife51.ru](http://enlife51.ru)
5. Оценка образа жизни – Режим доступа: <http://studfile.net>
6. Проведение профилактических мероприятий [Электронный ресурс]: учеб. пособие/С.И. Двойников [и др.]; под ред. С. И. Двойникова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016 - 448 с. – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>